



HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BIDIKMISI DI KOTA PADANG

Septhio Fadlurahman, Farah Aulia

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan akademis pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi di Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif korelasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk pengambilan sampel penelitian ialah teknik proportional sampling. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi di Kota Padang. Sampel yang berkontribusi dalam penelitian ini berjumlah 263 mahasiswa. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala adversity quotient dan skala kecemasan akademis. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel adversity quotient dengan variabel kecemasan akademis yang dibuktikan dengan perolehan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,179$ dan $p < 0,004$ ($p < 0,05$), menunjukkan hipotesis alternatif diterima. Artinya, semakin tinggi adversity quotient, semakin rendah pula tingkat kecemasan akademis mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di Kota Padang.

Kata Kunci: Kecemasan akademis, adversity quotient, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perasaan cemas banyak ditemui pada kelompok masyarakat, baik dari para pekerja, pelajar, mahasiswa, dan lain sebagainya. Perasaan cemas yang telah melewati batas akan dengan mudah mempengaruhi pembentukan

sikap yang berbeda dari pencerminan diri individu tersebut (Setiawan & Suratno, 2020). Individu dengan tingkat cemas tinggi cenderung menutup diri dan pasif dalam kehidupan sosial, terbata-bata dalam berinteraksi, dan kesulitan untuk fokus karena menilai

*Correspondence Address : septhiof@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v12i2.2025. 687-691

© 2025UM-Tapsel Press

akan adanya reaksi negatif dari orang lain (Wahyuni, 2013). Dalam bidang akademis, sering terdapat fenomena ketidakyakinan atas kemampuan diri untuk menuntaskan serangkaian tugas akademis dapat menghadirkan rasa kecemasan yang dikenal dengan kecemasan akademis (Bandura, 1997).

Seorang mahasiswa dapat mengalami kecemasan ketika telah menjalankan proses perkuliahan dengan intensitas yang cukup padat. Beasiswa bidikmisi akan menerangkan persyaratan yang harus mahasiswa jalan agar tetap memperoleh beasiswa tersebut. Sebagai mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi, mereka akan dihadapkan dengan berbeagai proses akademis yang akan dijalannya dari program beasiswa dibanding mahasiswa lainnya (Rizky & Soetjiningsih, 2021). Dengan berbagai tekanan akademis yang dirasakan mahasiswa mengindikasikan bahwa mereka sedang mengalami rasa kecemasan (Badewy & Gabriel, 2015).

Kecemasan akademis didasari dari salah satu bentuk perasaan yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu bentuk perasaan khawatir yang dimiliki setiap individu (Gunawan & Kristinawati, 2018). Kecemasan dengan khawatir saling memiliki keterkaitan satu sama lain yang cukup mendasar. Menurut Nevid, Rathus, & Breene (2005) kecemasan merupakan respons yang diberikan individu dari rasa bahaya yang mengancam dan dapat berbahaya jika terlalu berlebihan atau tidak seimbang dengan rasa ancaman hingga perasaan itu hadir tanpa ada penyebabnya tanpa didasari dari perubahan lingkungan. Sedangkan khawatir menurut Norman (1998) mendefinisikan sebagai salah satu unsur terbentuknya kecemasan dari pikiran yang dan terdapat keterkaitan di pikiran dengan emosi yang tidak stabil serta cenderung mengarah pada sisi negatif.

Menurut Nevid, Rathus, & Breene (2005) pada kecemasan

akademis terdapat beberapa hal yang mempengaruhinya seperti kognitif atau emosional, biologis, lingkungan sosial, dan behavioral. Faktor lingkungan sosial terdiri dari peristiwa yang menyebabkan individu trauma. Trauma tersebut dapat disebabkan antara lain seperti adanya kekerasan dilingkungan, pergaulan negatif, dan lain sebagainya. Faktor biologis meliputi fungsional otak dan *neurotransmitter* seperti mudah merasa sedih, gangguan tidur, mudah tersinggung, dan lain sebagainya. Fungsi behavioral yaitu bentuk stimulus yang dicerminkan individu seperti ketakutan. Fungsi kognitif dan emosional memiliki keterkaitan erat dengan *adversity quotient* merupakan bagian dari kognitif itu sendiri yang meliputi kecerdasan seseorang (Stoltz, 2007). Kecemasan sejatinya dapat di kelola oleh diri individu sendiri dengan cara mengasah kemampuan mereka dalam mengatasi setiap kesulitan atau hambatan (Dewantari & Soetjiningsih, 2022).

Kesulitan mengacu pada peristiwa atau keadaan yang tidak menguntungkan dan cenderung sulit lebih eksplisit secara berkelanjutan (Tian & Fan, 2014). Dari sinilah peran *adversity quotient* mengambil tempat sebagai suatu bentuk pertolongan untuk menghadapi dan memberikan pemecah masalah (Mardiyana & Usodo, 2015). Seseorang yang mengalami *adversity quotient* positif akan memanfaatkan seluruh potensi guna mencapai hasil optimal dan mendorong motivasi agar terus meraih prestasi.(Stoltz, 2005). Maka dapat dikatakan bahwa penting bagi mahasiswa mengembangkan dan mengasah kecerdasan mereka khususnya *adversity quotient* agar mempermudah mereka dalam menjalani proses akademis.

Adversity quotient ialah kemampuan dalam mengatasi berbagai masalah serta mengubahnya menjadi peluang guna menghasilkan keberhasilan (Stoltz, 2005). Hal ini sejalan dengan

pendapat dari mengatakan bahwa *adversity quotient* jika dimiliki dan dikembangkan dengan baik oleh individu akan menciptakan sebuah prestasi bagi mereka dan mendorong mereka ke arah yang lebih positif sehingga merubah segala sesuatu permasalahan menjadi peluang dengan cara aktif bertindak (Novilita & Suharnan, 2013). *Adversity quotient* dibentuk dari aspek *control, ownership and origin, reach, dan endurance* (Stoltz, 2005).

Permata (2022) menyampaikan terdapat pengaruh negatif pada *adversity quotient* dan kecemasan akademis. Penurunan kecemasan akademis ditunjukkan dengan angka 0,505, yang berarti setiap peningkatan *adversity quotient* dapat mengurangi kecemasan akademis sebesar 50,5%. Sementara itu, penelitian Putri & Akbar (2022) terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menemukan *adversity quotient* yang rendah, disertai kecemasan yang tinggi saat menyusun skripsi. Penelitian ini berbeda dengan yang sebelumnya, hal ini dapat dilihat pada pengembangan fenomena yang ada dengan memperhitungkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik, serta dengan cara meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi situasi sulit dalam hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan pengumpulan data berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik. Data numerik diproses menggunakan metode analisis statistik untuk menguji hipotesis dan mencapai kesimpulan berdasarkan signifikansi korelasi dan perbedaan antar variabel (Sudaryana, 2018).

Penelitian ini menggunakan rumus Isaac & Michel dengan *margin error*

10% untuk menentukan ukuran sampel ketika jumlah total populasinya sebanyak 7144. Sebanyak 263 responden mahasiswa yang berdomisili di Kota Padang.

Pengolahan data yang akan menggunakan SPSS. Uji korelasi Spearman adalah uji statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengukur tingkat hubungan antara dua variabel. Penyebaran angket penelitian melalui google form dengan sosial media. 150 responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kategorisasi data skala kecemasan akademis didapat dari hasil berada pada kategorisasi sedang. Dari hasil penelitian ini, pada kategorisasi sangat tinggi dan sangat rendah sama-sama tidak menyumbang subjek.

Pada saat uji normalitas didapatkan bahwa data terdistribusi normal, dengan nilai signifikansi 0,067. Dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal dikarenakan memiliki nilai signifikansi <0,05.

Pada hasil uji linearitas antar variabel persepsi pada *Adversity Quotient* dan Kecemasan Akademis, diperoleh nilai deviation from linearity sebesar 0,547, yang menunjukkan bahwa dua variabel yang diuji memiliki korelasi linear dikarenakan nilai $p = 0,547$, lebih besar dari 0,05.

Pada pengujian hipotesis, dilakukan dengan menggunakan uji *person product moment*. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa *adversity quotient* berhubungan terhadap kecemasan akademis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* berhubungan terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa di Kota Padang. Penelitian dilakukan kepada 263 mahasiswa di Kota Padang. Artinya tinggi atau rendahnya Kecemasan

akademis yang dimiliki subjek dapat dipengaruhi oleh *adversity quotient* yang dimiliki subjek. Hubungan antar variabel menunjukkan hubungan yang negatif, artinya ketika *adversity quotient* tinggi maka kecemasan akademis pada mahasiswa akan rendah, dan sebaliknya.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Putri & Akbar (2022), juga memperoleh hasil adanya hubungan negatif *adversity quotient* dengan kecemasan pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil kategorisasi data skala kecemasan akademis didapat dari hasil berada pada kategorisasi sedang dan *Adversity Quotient* berada pada taraf tinggi. Tingginya *adversity quotient* disebabkan karena individu memiliki keberanian dalam mengambil risiko dan tindakan yang mereka pilih sebagai sebuah respon konstruktif dari setiap kejadian (Stoltz, 2007). *Adversity quotient* yang tinggi dapat membantu memperlancar produktivitas, kinerja, vitalitas, cekatan, kesehatan, dan lain sebagainya dengan bentuk perjuangan di setiap permasalahan yang hadir sebagai bentuk kemauan untuk mengaktualisasikan diri mereka (Cerya, 2017). Dari hasil penelitian ini, pada kategorisasi sangat tinggi dan sangat rendah sama-sama tidak menyumbang subjek. Gail (2002) menyatakan bahwa kecemasan akademis pada tingkat sedang juga bisa membantu seseorang agar selalu fokus pada aspek-aspek penting. Lalu menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan akademis sedang masih mampu berpikir logis dalam menilai mana yang baik dan buruk (Permata & Widiasavitri, 2019).

SIMPULAN

Dari penelitian, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademis pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di Kota Padang. Berikut adalah detail hasil penelitian:

1. Sebagian besar mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di Kota Padang memiliki *adversity quotient* yang tinggi, yaitu 62,7%.
2. Kecemasan akademis mereka berkategori sedang, sebesar 65,4%.
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara *adversity quotient* dan kecemasan akademis pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura. (1997). *Self-efficacy (the exercise of control)*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629-636.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Norman, W. (1998). *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: Yayasan ANDI.
- Novilita, H. & Suharnan, S. (2013). Konsep diri *adversity quotient* dan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 619-632
- Permata, A. N. (2022). Pengaruh social support dan *adversity quotient* terhadap academic anxiety. Universitas Negeri Sunan Ampel. *Skripsi*
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademis dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1.

Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). *Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50-54.

Rizky, N. J., & Soetjiningsih, C. H. (2021). Kepribadian (Five Factor Model) dan Psychological Distress pada Mahasiswa Penerima dan Bukan Penerima Beasiswa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(2), 276-294.

Setiawan, W, A., & Suratno. (2020). Analisis Diskriminan Faktor Kecemasan Karyawan Menghadapi Dampak Pandemi COVID-19: Kasus Perusahaan Manufacturing Dan Jasa Survey. *Operations Excellence: Journal Of Applied Industrial Engineering* , 12(2), 1-10.

Stoltz, G.P. (2007). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Grasindo.

Stoltz, P. G. (2005). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Grasindo.

Tian, Y. & Fan, X. (2014). Adversity quotients, environmental variables and career adaptability in student nurses. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 251-257

Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).