

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT*, DUKUNGAN SOSIAL,  
DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
**Disusun Oleh:**  
**SIPA AINUN**  
**NIM: 16710081**

**PROGRAM STUDI PIKOLOGI**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Sipa Ainun

NIM : 16710081

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 November 2020

Yang menyatakan



Sipa Ainun

NIM. 16710081

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi Saudari Sipa Ainun

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Sipa Ainun

NIM : 16710081

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara *Adversity Quotient*, Dukungan Sosial, Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir.

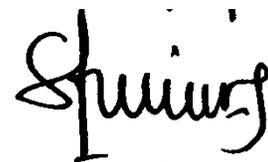
sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 November 2020

Pembimbing,



Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP: 19811014 200901 2 004

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-22/Un.02/DSH/PP.00.901/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SIPA AINUN  
Nomor Induk Mahasiswa : 16710081  
Telah diujikan pada : Rabu, 09 Desember 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Yaka ID: 501214546

Ketua Sidang  
Sara Palita, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED



Yaka ID: 30011560049

Penguji I  
Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED



Yaka ID: 30262568100

Penguji II  
Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED



Yaka ID: 50067100148

Yogyakarta, 09 Desember 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Muchamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“Berbakti kepada Kedua Orang Tua Itu Utama”

“Berbicara yang Baik atau Diam”

“Terus Berjuang dan Terima dengan Penuh Keikhlasan”

“Balaslah Orang yang Melukaimu dengan Kebaikan”



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada hamba-hambaNya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya dan kita semua selaku umatnya.

Penelitian skripsi ini mengenai hubungan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Saya selaku peneliti menyadari bahwa penelitian skripsi ini dapat selesai atas bantuan, bimbingan, dan dukungan semua pihak. Ijinkan saya untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Mochammad Sodik, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku ketua prodi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya dan meluangkan waktu, tenaga serta ilmu kepada saya, semoga Allah memberi balasan atas semua kebaikan ibu.
4. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penelitian skripsi saya agar lebih baik, semoga Allah memberi balasan atas semua kebaikan ibu.
5. Bapak Very Julianto, M.Psi selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penelitian skripsi saya, semoga Allah memberi balasan atas semua kebaikan bapak.
6. Bapak Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik atas dukungannya selama ini, semoga Allah memberi balasan atas semua kebaikan bapak.
7. Dosen Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan pengalaman bagi saya, semoga Allah memberi balasan atas semua kebaikan ibu dan bapak.
8. Teruntuk orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan dan do'anya untuk kebaikan saya. Orang tua yang selalu ada untuk saya dalam keadaan sedih maupun senang, yang selalu mendengarkan keluh-kesah saya, serta selalu memberikan dukungan baik emosional maupun finansial.

9. Teruntuk teman-teman psikologi 2016, semoga selalu sehat, dapat mencapai semua harapan dan cita-cita kita semua, serta semoga selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap urusan.

Yogyakarta, 5 Januari 2021

Penulis



Sipa Ainun



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR BAGAN/GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
Intisari.....	xiii
Abstract.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	15
A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	15
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	15
2. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	16
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	18

B. <i>Adversity Quotient</i> .....	21
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i> .....	21
2. Aspek-Aspek <i>Adversity Quotient</i> .....	23
C. Dukungan Sosial .....	25
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	25
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	26
D. Hubungan <i>Adversity Quotient</i> Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	28
E. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional .....	34
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	36
D. Metode Dan Alat Pengumpulan Data .....	40
E. Validitas, Seleksi Aitem, Dan Reliabilitas .....	41
F. Metode Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>43</b>
A. Orientasi Kanchah Dan Persiapan .....	43
B. Pelaksanaan Penelitian .....	48
C. Hasil Dan Analisis Data .....	49
D. Pembahasan .....	55
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Sebaran aitem skala kecemasan menghadapi dunia kerja sebelum uji coba.....	37
Tabel 2: Blueprint skala kecemasan menghadapi dunia kerja sebelum uji coba.....	38
Tabel 3: Sebaran aitem skala <i>adversity quotient</i> sebelum uji coba .....	38
Tabel 4: Blueprint skala <i>adversity quotient</i> sebelum uji coba.....	39
Tabel 5: Blueprint skala dukungan sosial.....	39
Tabel 6: Data Keadaan Responden Jumlah Mahasiswa .....	43
Tabel 7: Sebaran aitem lolos skala kecemasan menghadapi dunia kerja setelah uji coba ..	45
Tabel 8: Sebaran aitem skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan penomoran baru	46
Tabel 9: Sebaran aitem lolos skala <i>adversity quotient</i> setelah uji coba.....	47
Tabel 10: Sebaran aitem skala <i>adversity quotient</i> dengan penomoran baru.....	48
Tabel 11: Deskripsi statistik .....	49
Tabel 12: Kategorisasi skor .....	50
Tabel 13: Kategorisasi subjek.....	50
Tabel 14: Uji Normalitas .....	51
Tabel 15: Uji Linearitas .....	52
Tabel 16: Multikolinearitas .....	53
Tabel 17: Regresi Ganda .....	54
Tabel 18: <i>Model Summary</i> .....	54
Tabel 19: <i>Measures of Association</i> .....	54

## DAFTAR BAGAN/ GAMBAR

B Bagan 1: Dinamika <i>adversity quotient</i> dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja .....	32
Gambar 1: Scatterplot Heteroskedastilitas .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Sebelum Uji Coba.....	67
Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Setelah Uji Coba.....	69
Skala <i>Adversity Quotient</i> Sebelum Uji Coba.....	71
Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Uji Coba.....	73
Skala Dukungan Sosial.....	74
Tabulasi Data Hasil Uji-Coba Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	78
Tabulasi Data Hasil Uji-Coba Skala AQ.....	80
Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	83
Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Skala AQ.....	85
Tabulasi Data Penelitian Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	87
Tabulasi Data Penelitian Skala AQ.....	93
Tabulasi Data Penelitian Skala Dukungan Sosial.....	98
Deskripsi Statistik.....	109
Uji Normalitas.....	110
Uji Linearitas.....	110
Uji Multikolinearitas.....	111
Uji Heterosdektisitas.....	111
Uji Hipotesis: Regresi Ganda.....	112
Analisis Tambahan.....	112
Curriculum Vitae.....	113

# HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT*, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Sipa Ainun

## Intisari

Individu yang memasuki usia dewasa awal seperti mahasiswa memiliki tugas perkembangan untuk memasuki dunia kerja dan mempersiapkan karir, harusnya mahasiswa sudah mandiri secara fisik dan psikologis untuk memasuki dunia kerja. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang belum siap secara psikologis sehingga dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan perasaan cemas yaitu karena semakin banyak pencari kerja dan lapangan pekerjaan yang semakin sempit, kurangnya kemampuan & keterampilan yang mumpuni, kurangnya pengalaman dalam bekerja, dan adanya ketakutan akan pandangan negatif dari orang lain jika tidak memiliki pekerjaan setelah lulus kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient*, dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menyebarkan 3 skala penelitian yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja, skala *adversity quotient* dan skala dukungan sosial. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 108 mahasiswa. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji analisis regresi ganda dengan bantuan SPSS 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Kontribusi variabel *adversity quotient* dan dukungan sosial terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebesar 35.6%.

**Kata kunci:** *adversity quotient*, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

# ***RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT, SOCIAL SUPPORT, AND ANXIETY IN FACING THE WORLD OF WORK IN FINAL SEMESTER STUDENTS***

**Sipa Ainun**

## **Abstract**

Individuals who enter early adulthood, such as students, have a developmental task to enter the world of work and prepare for a career, students should be physically and psychologically independent to enter the world of work. However in reality they are still many students who are not psychologically ready, which can cause anxiety in facing the world of work. Some of the factors that can cause feelings of anxiety are the increasing number of job seekers and the narrower field of work, lack of competent abilities and skills, lack of work experience, and fear of negative views from others if you don't have a job after graduating from college. This study aims to determine the relationship between adversity quotient, social support and anxiety in facing the world of work in final semester students. The research method used is quantitative by distributing 3 research scales, namely the scale of anxiety in facing the world of work, the scale of adversity quotient and the scale of social support. This research was conducted on final semester students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta with a total sample of 108 students. Hypothesis test used is multiple regression analysis test with the help of SPSS 16. The results showed that there is a negative relationship between adversity quotient and social support with anxiety facing the world of work in the final semester students. The contribution of the adversity quotient variable and social support to the anxiety variable in facing the world of work is 35.6%.

*Keywords: adversity quotient, social support, and anxiety in facing the world of work.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Santrock (2002) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase dewasa awal (*emerging adulthood*) yang memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu memasuki dunia kerja dan mempersiapkan karir, dimana mahasiswa tingkat akhir berada di rentang usia 18-25 tahun. Sesuai dengan pendapat Arumwardhani (2011) menyatakan bahwa individu yang memasuki masa dewasa awal telah mencapai kematangan pribadi dan mental, kematangan berpikir untuk meraih karir dan orientasi karir yang semakin terarah, orientasi membina keluarga sesuai keinginannya semakin jelas, serta mampu menentukan gaya hidup dan pasangan hidup yang sesuai.

Menurut Hidayati & Sri (2008) pada masa dewasa awal, individu telah dikenai kewajiban sebagai Abdullah dan khalifah di bumi dalam proses menjadi pribadi yang berkualitas. Pada masa ini individu akan lebih banyak memiliki masalah berhubungan dengan rumah tangga, hubungan sosial, keluarga, dan pekerjaan. Pada masa ini juga individu akan dipenuhi dengan ketegangan emosi berkaitan dengan masalah-masalah yang dihadapi misalnya dalam hubungan sosial dan karir. Individu pada masa ini dituntut untuk dapat mandiri dalam menjalani kehidupan dan mampu mengatasi masalah atau hambatan secara fisik maupun emosional.

Individu yang sudah menginjak masa dewasa awal, seperti mahasiswa seharusnya mampu mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk memasuki dunia kerja. Pada masa ini individu dituntut untuk dapat hidup secara mandiri baik secara fisik, psikologis dan juga mandiri secara finansial. Dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja

dibutuhkan kecakapan atau kemampuan, keterampilan, dan pengalaman agar tidak terlalu kaget ketika memasuki dunia kerja. Namun pada kenyataannya masih banyak individu yang berada pada masa dewasa awal, khususnya mahasiswa belum siap secara mental untuk menghadapi dunia kerja. Hal ini disebabkan karena kurangnya keyakinan mahasiswa tersebut akan kemampuannya, kurang pengalaman dan adanya persaingan yang ketat dalam mendapatkan pekerjaan.

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan di lapangan kepada 10 mahasiswa semester akhir ditemukan bahwa mereka merasa khawatir dengan bagaimana nanti setelah lulus kuliah, mereka ingin kerja apa dan dimana. Mereka takut setelah lulus kuliah malah menjadi pengangguran, bahkan yang sudah jelas jurusan profesinya juga khawatir dengan semakin sulitnya mendapatkan pekerjaan. Ada yang merasa takut jika lulus kuliah cepat namun belum mempunyai pekerjaan akan dicemooh dan dipandang sebelah mata oleh masyarakat dan lingkungan tempat tinggal asalnya, karena ditempat tinggalnya masyarakat lebih menganggap baik orang yang menjadi TKI (Tenaga Kerja Indonesia) ataupun orang yang mempunyai usaha mandiri dibandingkan dengan orang yang berpendidikan tinggi namun pekerjaannya dianggap biasa saja. Hal ini sesuai Atmadja (2013) yang menyatakan bahwa kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja lebih besar timbul pada mahasiswa yang telah memasuki semester akhir dibandingkan dengan mahasiswa semester awal.

Kekhawatiran dalam menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh semakin sulitnya mencari pekerjaan karena lowongan pekerjaan yang semakin sedikit, kurangnya informasi, dan kurangnya kemampuan maupun keterampilan yang dimiliki individu. Sesuai dengan pernyataan Sukidjo (2005) bahwa beberapa faktor yang menyebabkan

pengangguran di Indonesia yaitu keterbatasan jumlah lapangan kerja sehingga tidak mampu menampung seluruh pencari kerja, keterbatasan kemampuan pencari kerja yang diperlukan dalam dunia kerja, keterbatasan informasi karena kurangnya akses informasi atau kurangnya pengetahuan dan pemahaman pencari kerja, tidak meratanya lapangan kerja, kebijaksanaan pemerintah yang tidak tepat yakni pemerintahan tidak mampu mendorong perluasan dan pertumbuhan sektor modern sehingga kesempatan kerja terbatas, serta rendahnya upaya pemerintah untuk melakukan pelatihan kerja untuk meningkatkan keterampilan pencari kerja.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jumlah pengangguran per Februari 2020 sebanyak 6,88 juta orang, jumlah pengangguran meningkat 60 ribu orang dari Februari 2019. Data statistik juga menunjukkan bahwa tingkat pengangguran lulusan universitas atau sarjana yaitu sebesar 5,73%. Jumlah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang diwisuda per periode sekitar 2000-2500 mahasiswa, belum lagi lulusan dari universitas lain. Tingginya jumlah lulusan sarjana tiap tahunnya maupun masyarakat yang berada pada rentang usia bekerja menyebabkan ketidakseimbangan antara pencari kerja dan lapangan pekerjaan yang tersedia. Keadaan ini menuntut para pencari kerja untuk bersaing secara ketat untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kompetensinya. Hal ini juga dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas pada mahasiswa semester akhir akan pekerjaannya setelah lulus kuliah.

Bambang (2017) mengungkapkan bahwa jumlah pengangguran lulusan sarjana semakin meningkat karena tidak mau untuk melakukan pekerjaan yang setara dengan lulusan SMA/SMK, mereka menganggap memiliki kompetensi yang lebih sehingga harus mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kompetensinya. Faktor lain yang sangat

mempengaruhi jumlah pengangguran terdidik yaitu karena kurangnya keterampilan yang mumpuni. Selain itu ada pemikiran bahwa mencari kerja itu sulit, kecuali jika mereka memiliki orang dalam yang akan mempermudah prosesnya. Wanberg, dkk (2010) berpendapat bahwa seseorang yang sedang mencari pekerjaan menemukan bahwa proses mencari pekerjaan dinilai sulit dan dihubungkan dengan emosi negatif. Hasil dari penelitiannya juga menunjukkan bahwa individu dengan suasana hati yang baik (emosi positif) dapat lebih termotivasi dan meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mendapatkan pekerjaan sesuai dengan keinginannya.

Nevid, dkk (2003) mengemukakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan suatu keadaan emosional atau kekhawatiran yang dialami individu di masa depan untuk memasuki dunia kerja. Abraham Maslow (dalam Hidayat, 2011) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebuah sinyal yang menunjukkan bahwa ada masalah atau situasi yang mengancam dimasa yang akan datang sehingga dibutuhkan mode pertahanan diri agar mampu bangkit dan keluar dari situasi tersebut. Sedangkan Halgin dan Whitbourne (2012) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan kekhawatiran yang timbul pada diri individu karena individu akan dihadapkan pada berbagai tuntutan yang lebih kompleks dan dinamis serta individu dituntut untuk melakukan penyesuaian dengan perubahan tersebut.

Menurut Muarifah (2005) kecemasan yang tidak dapat diatasi seperti kecemasan menghadapi dunia kerja akan menimbulkan perilaku menghindar, hal ini akan menjadi hambatan bagi individu untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan dan keahlian yang dimiliki setelah lulus kuliah. Sesuai dengan pendapat Nugroho (2010) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

cenderung akan menghindari hal-hal mengenai dunia kerja dengan mencari kesibukan lain seperti jalan-jalan, bermain game, dll. Individu yang mengalami kecemasan sering tidak puas dengan apa yang telah mereka lakukan. Individu tersebut cenderung tidak yakin dengan kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya dalam melakukan sesuatu sehingga merasa pesimis dengan hasil yang akan diperoleh. Individu dengan kecemasan cenderung memiliki keterampilan sosial yang buruk, tidak mau mengambil resiko dan memilih untuk stabil, serta menghindari inovasi (Mortensen, 2014).

Alfred Adler (Hidayat, 2011) menyatakan bahwa ada tiga masalah kecemasan yaitu kecemasan akan perilaku individu terhadap orang lain, kecemasan akan pekerjaan, dan kecemasan akan cinta. Apabila individu tidak mampu menghadapi dan mengatasi kecemasan-kecemasan tersebut maka akan menimbulkan efek traumatik pada individu yang bersangkutan. Nevid, dkk (2003) menyatakan bahwa sumber-sumber psikologis dari kecemasan menghadapi dunia kerja tidak hanya mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik. Kecemasan juga dapat mengganggu fungsi individu dalam menjalani kehidupan, seperti dalam melakukan hubungan interpersonal dan melakukan pekerjaan sehari-hari.

Menurut Looker (2006) pengaruh negatif dari kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu timbulnya kebosanan, frustasi, kesedihan, tekanan, kinerja buruk, produktifitas menurun, serta hubungan interpersonal yang kurang baik. Sedangkan Rollo May (Hidayat, 2011) yang menyatakan bahwa masalah utama manusia adalah kecemasan yang menimbulkan perasaan tidak berdaya dimana individu memiliki keyakinan bahwa ia tidak dapat berbuat secara efektif dalam menghadapi masalah budaya, sosial, dan ekonomi. Perasaan tidak berdaya akan membuat individu putus asa dan meyerah pada keadaan,

tidak percaya bahwa dirinya mampu mengatasi kesulitan dan mematahkan semangatnya untuk mencari jalan keluar atas kesulitan yang dialaminya. Oleh karena itu, individu membutuhkan kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan bertahan dalam kesulitan tersebut.

Kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatasi kesulitan dan hambatan atau tantangan dalam hidupnya disebut dengan *adversity quotient*. Sesuai dengan pendapat Folkman, dkk (1987) dan Blonna (2005) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja salah satunya adalah faktor personal yang mencakup *intelligence* atau kecerdasan, motivasi, karakteristik kepribadian yang dimiliki individu, pengalaman hidup, komunikasi, kreativitas, dan penyelesaian masalah. Salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu adalah *adversity quotient*.

*Adversity quotient* (AQ) dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz, seorang konsultan yang sangat terkenal dalam topik-topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis keterampilan. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan yang dialami. *Adversity quotient* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi atau mengatasi tekanan maupun tantangan dalam hidupnya dan bagaimana individu tersebut mengubah tantangan menjadi peluang. Menurut Aryono (2016) *adversity quotient* akan lebih merangsang pikiran-pikiran yang tangguh dan mampu bersaing sehingga membuat individu yakin dapat menghadapi tantangan dan hambatan yang menghalanginya mencapai kesuksesan.

*Adversity quotient* dapat memprediksi reaksi individu jika dihadapkan pada kesulitan maupun tantangan dalam hidup, ada yang menyerah dan tidak mampu bertahan

sehingga mereka gagal, namun ada juga yang mampu bertahan dan mengatasi kesulitan tersebut sehingga mereka mencapai kesuksesan. Menurut Romli (2013) *adversity quotient* mampu memprediksi seseorang atau individu pada tampilan motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, harapan, kegembiraan, vitalitas dan kesenangan, kesehatan mental, kesehatan jasmani, daya tahan, fleksibilitas, perbaikan sikap, daya hidup dan respon terhadap perubahan. Penelitian sebelumnya dari Luh Putu S.U. & Endang S.I. (2018), Haryandi (2019), T.M. Noor Rachmady & Eka D.A. (2018), dan Yennisa Hanifa (2017) menemukan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, yaitu semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki individu maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan begitupun sebaliknya.

Kesulitan dalam hidup akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia, hal ini menuntut individu untuk dapat menghadapi dan mengatasi kesulitan atau hambatan tersebut. Individu yang merasa ditolak oleh orang-orang disekitarnya, kurang perhatian dan kasih sayang, akan merasa tertekan dan cenderung memiliki kecemasan yang membuatnya sulit untuk bertahan dan mengatasi kesulitan, salah satunya adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Menurut Nevid, dkk (2003); Sarafino & Thimoty (2012) dan Greenberg (2006) efek negatif dari kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diatasi atau dikurangi dengan adanya dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daniel R.W. (2016) dan Faradina K.F. dan Jati A. (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan, begitupun sebaliknya.

Dukungan sosial menurut Sarafino & Thimoty (2012) mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Wills (dalam Sarafino & Thimoty, 2012) mengatakan bahwa setiap fungsi sosial memiliki sumber-sumber dukungan yang berbeda. Misalnya, sumber dukungan bagi individu untuk mendapatkan saran atau pendapat adalah orang tua, teman, atau rekan kerja. Sedangkan sumber dukungan bagi individu untuk memperoleh kedekatan adalah pasangan hidup, sahabat, dan anggota keluarga. Dukungan sosial yang diterima individu dapat menimbulkan perasaan tenang, diperhatikan, dicintai, kompeten, dan percaya diri pada individu yang bersangkutan.

Menurut Maslihah (2011) dukungan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik individu. Dukungan sosial dapat membantu individu untuk melakukan penyesuaian atau perilaku *coping* yang positif, pengembangan kepribadian dan dapat mencegah dampak psikologis yang negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (1993) menunjukkan bahwa individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial memiliki kemungkinan kematian yang lebih besar dibandingkan individu yang mendapat dukungan sosial.

Peneliti menggunakan variabel bebas *adversity quotient* dan dukungan sosial karena banyak penelitian yang menyebutkan bahwa *adversity quotient* yang dimiliki individu mampu mengatasi kesulitan/hambatan yang menghalanginya dalam mencapai kesuksesan, mampu bertahan dalam kesulitan tersebut dan mampu menjadikannya sebagai peluang untuk mencapai keberhasilan dengan menumbuhkan pikiran-pikiran tangguh serta meningkatkan daya saing yang dimiliki individu tersebut. Sedangkan individu yang

memiliki dukungan sosial tinggi dari lingkungannya baik keluarga, teman ataupun masyarakat sekitar akan memiliki *coping* yang baik yang dapat membantu individu untuk bangkit dan mencari alternatif *coping* dalam menghadapi kecemasan serta dapat mengurangi efek negatif dari kecemasan yang dirasakan individu tersebut.

Banyak penelitian yang membahas tentang kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel terikat hanya menghubungkannya dengan satu variabel bebas, sehingga peneliti tertarik menggunakan dua variabel bebas agar memperkuat dan membedakan dari penelitian sebelumnya. Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh mahasiswa atau tidak?.

Berdasarkan keterangan-keterangan diatas maka peneliti ingin mengetahui dan menguji secara empiris mengenai hubungan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

## **B. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran atau pengetahuan bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, klinis dan sosial mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari *adversity quotient* dan dukungan sosial.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi mahasiswa khususnya dan untuk masyarakat secara umum untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan meningkatkan *adversity quotient*. Diharapkan penelitian ini juga bermanfaat sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya serta masyarakat diharapkan dapat lebih peduli dan saling memberikan dukungan sosial terhadap orang-orang terdekat agar dapat membantu mengurangi tekanan psikologis seperti kecemasan menghadapi dunia kerja.

### D. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang terkait dengan hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja antara lain adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Luh Putu Striana Upadianti dan Endang Sri Indrawati (2018) dengan judul “*hubungan antara adversity intelligence dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *adversity intelligence* individu semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Selain itu, *adversity intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Haryandi (2019) dengan judul “*hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa semester akhir*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh  $r = -0,257$

artinya adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa semester akhir, semakin rendah *adversity quotient* mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan dunia kerja. Penelitian ini memberi gambaran mengenai *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja, khususnya *adversity quotient* yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh T.M. Noor Rachmady dan Eka Dian Aprilia (2018) dengan judul “*hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Syiah Kuala*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r = -0,598$  ( $p < 0,05$ )) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 257 *fresh graduate* (120 laki-laki dan 137 perempuan).

Penelitian yang dilakukan oleh Yennisa Hanifa (2017) dengan judul “*hubungan antara emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda*” dan sampel sebanyak 82 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *emotional quotient* dan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda dengan nilai  $F$  hitung = 18,081 ( $F$  hitung  $>$   $F$  tabel = 3,11);  $R^2 = 0,314$ ; dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ).

Penelitian sebelumnya yang terkait dengan hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja antara lain adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Daniel Rizky Wicaksono (2016) dengan judul “*hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK*” dan subjek berjumlah 150 siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.

Penelitian yang dilakukan oleh Faradina Khoirunnisa Fauziah dan Jati Ariati (2015) dengan judul “*hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir*” dan sampel penelitian adalah mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro sebanyak 286 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *cluster proportional sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,537$  dengan  $p < 0,001$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Jenny Marcionetti (2014) dengan judul “*factor affecting teenagers' career indecision in Southern Switzerland*” dan sampel penelitiannya berjumlah 445 orang. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan hubungan antara beberapa karakteristik personal, kepribadian, *self-esteem*, dukungan sosial, dan kebimbangan karir, supaya dapat memahami elemen mana yang lebih kuat mempengaruhi kebimbangan karir pada remaja di Southern Switzerland. Salah satu hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga tidak berkorelasi

dengan kebimbangan karir, namun memiliki hubungan positif dengan *self-esteem* dan semua tipe kepribadian.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah disebutkan tersebut, perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini antara lain, yaitu:

### 1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu *adversity quotient* dan dukungan sosial yang dihubungkan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sedangkan penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel bebas, baik *adversity quotient* atau dukungan sosial. Peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang menguji hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

### 2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kecemasan menghadapi dunia kerja dari Nevid, dkk (2003), teori *adversity quotient* dari Stolz (2000), dan teori dukungan sosial dari Cohen (1983). Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan teori kecemasan menghadapi dunia kerja Greenberger & Padesky (2004), Nevid dkk (2005) dan Prins, teori *adversity quotient* dari Stolz (2000), dan teori dukungan sosial dari House (dalam Smet, 1994) dan Berdnt (dalam Amett, 2013).

### 3. Keaslian Subjek

Subjek pada penelitian sebelumnya merupakan siswa SMK dan *fresh graduate*, walaupun ada beberapa penelitian juga yang subjeknya sama yaitu mahasiswa semester/tingkat akhir namun tempat penelitiannya berbeda. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

#### 4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala ISEL (*Interpersonal Support Evaluation List*) milik Cohen dan Hoberman (1983), skala *adversity quotient* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek dari Stoltz (2000) serta skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek dari Nevid, dkk (2003).



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki individu dan semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh individu tersebut. Begitupun sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki individu dan semakin rendah dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu, maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh individu tersebut. Kontribusi *adversity quotient* dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebesar 35.6%.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran:

##### 1. Bagi Subjek

Peneliti berharap pada para subjek, khususnya mahasiswa semester akhir untuk lebih mampu mengembangkan kemampuan *adversity quotient* agar mampu bertahan dan dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi, serta terus berjuang untuk menggapai keberhasilan. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *adversity quotient* yaitu dengan mengikuti pelatihan ataupun diskusi kelompok yang berkaitan

dengan identifikasi masalah, penyebab dan coping perilaku dalam menghadapi kesulitan, dll. Peneliti juga berharap agar mahasiswa saling memberikan dukungan untuk mengurangi beban psikologis yang dirasakan dan mencegah dampak negatif dari kecemasan dengan memperluas jaringan pertemanan.

## 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan untuk lebih memberikan perhatian dan dukungan kepada anak (mahasiswa) yang dapat menumbuhkan perasaan disayangi dan dicintai sehingga menghindarkan anak (mahasiswa) tersebut dari rasa cemas, memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya, serta mampu mencari alternatif coping dalam menyelesaikan suatu masalah.

## 3. Institusi dan Dosen

Bagi institusi terkait dalam penelitian ini diharapkan dapat menciptakan kurikulum yang mampu mengembangkan kompetensi dan keterampilan mahasiswa dalam berinteraksi sosial seperti kelompok belajar, dll sehingga mahasiswa dapat bertukar pikiran tentang perasaan, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Kemudian untuk para dosen, diharapkan untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh mahasiswa seperti *adversity quotient* sehingga kelak mahasiswa memiliki kemampuan untuk bertahan dan mengatasi kesulitan dalam hidupnya dan mencapai keberhasilan/kesuksesan. Peneliti juga berharap kepada para dosen untuk lebih memperhatikan dan memberikan dukungan pada para mahasiswanya supaya lebih termotivasi dan mengurangi beban psikologis yang ditanggung mahasiswa bersangkutan.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti yang tertarik untuk membahas tentang topik kecemasan menghadapi dunia kerja, diharapkan untuk lebih mengembangkan variabel-variabel lainnya yang dapat mempengaruhi kecemasan dan juga mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi. *Skripsi*.
- Aprilia, E.D. (2018). Adversity Quotient Of Late Adolescence: A Lesson To Build Survival Skill From Early Life. *Proceedings of the International Conference on the Roles of Parents in Shaping Children's Characters (ICECED)*.
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galangpress.
- Aryono, S.Y. (2016). Hubungan antara Adversity Quotient dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Atmadja, P. (2013). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika Dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. *Jurnal Ilmiah*, 1(9).
- Azhari, T.R., & Mirza. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*. 2(2).
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang S.L. (2017). Pengangguran di Indonesia tinggi karena lulusan perguruan tinggi terlalu milih pekerjaan. Diakses pada tanggal 09 September 2020. Dikutip melalui link: <http://m.tribunnews.com/amp/nasional/2017/11/08/pengangguran-diindonesia-tinggi-karena-lulusan-perguruan-tinggi-terlalu-milih-pekerjaan>.
- Baron, R., & D. Byrne. (2004). *Psikologi Sosial (ed. 10)* (R. Djuwita, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Blona, R. (2005). *Coping With Stress in a Changing World third edition*. New York: McGraw Hill.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol. 13, No. 99-125.
- Cohen, Sheldon & Thomas A.W. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *APA*. 98(2).
- Djauhari, D. Hubungan antara *Self-Esteem* dan *Adversity Quotient* dengan Kemandirian Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMG*. ISBN : 978-602-60885-0-5
- Dunkel-Schetter, C., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1987) Correlates of social support receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(71-80).
- Eriza, V.T. (2016). Uji Multikolinearitas Dan Kesesuaian Model Dalam Model Persamaan Struktural. *Skripsi*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Fauziah, F.K., & Jati A. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 4(4).

- Feldman, R.S. (2012). *Pengantar Psikologi Understanding Psikologi* (Petty Gina Gayatri & Putri Nurdina Sofyan, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.
- Folkman, S., dkk. (1987). Correlates of Social Support Receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*. 53(1).
- Greenberg, J.S. (2006). *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw Hill.
- Habibah. (2013). Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Emosional Remaja Siswa SMPIT Al-Kahfi Bogor. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Halgin, R.P., & S.K. Whitbourne. (2012). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis dan Gangguan Psikologi* (A. Tussyani, dkk, Penerjemah). Jakarta: Salemba Humanika.
- Halimah. (2014). Kontribusi Kepribadian dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Isteri dalam Menghadapi Perceraian. *Konseling Religi*. 5(1).
- Hanifa, Y. (2017). Hubungan *Emotional Quotient* Dan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*. 5(1).
- Haryandi. (2019). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Skripsi*. Makasar: Universitas Negeri Makasar.
- Hidayat, D.R. (2011). *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hidayati, W., & Sri P. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Bidang Akademik.
- [Http://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/money/read/2019/11/05/155358926/bps-pengangguran-meningkat-lulusan-smk-mendominasi](http://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/money/read/2019/11/05/155358926/bps-pengangguran-meningkat-lulusan-smk-mendominasi). Diakses pada tanggal 3 Desember 2019.
- Huda, T.N., & Agus M. (2018). Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4(1).
- Ikasi, A. dkk. (2014). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia. *JOM PSIK*. 1(2).
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik Universitas. *Jurnal Indigenous*. 1(13).
- Isnawati, D., & Fendy S. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Ijurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 2(1).
- Jarmitia, S., dkk. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Di SLB Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikoislamedia*. 1(1).
- Juwita, I. (2017). Hubungan *Adversity Quotient* Dan *Self Efficacy* Dengan Stres Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling. *Tesis*. Medan: Universitas Medan Area.

- Krisnahari, M.Y. (2017). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Di Panti Asuhan. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Kusrini, W., & Nanik P. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 15(2).
- Lasmono, H.K. (2001). Tinjauan Singkat Adversity Quotient. *Anima, Indonesia Psychological Journal*. 17(1).
- Looker, T., & Olga G. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres secara Mandiri* (Hari Setiawan, Penerjemah). Surabaya: BACA.
- Marcionetti, J. (2014). Factor Affecting Teenagers' Career Indecision In Southern Switzerland. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*. 112(158-166).
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMP IT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*. 10(2).
- Mortensen, R. (2014). Anxiety, work, and coping. *The Psychologist-Manager Journal*. 17(3).
- Muarifah, A. (2012). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. 2(2).
- Muntaha, T. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mwivanda, M. (2019). Teacher Adversity Quotient Dimension Of Control And Students Academic Performance In Secondary School In Kenya. *Journal of educational and training*. 6(1).
- Nadziri, M. (2018). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapatkan Pekerjaan. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nashori, F., & Lisfarika N. (2007). Pelatihan *Adversity Intelligence* untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan. *Psikologika*. Nomor 23 Tahun XI.
- Nevid, J.F., dkk. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Novalia, S. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Intelektual Dan Dukungan Keluarga Dengan *Adversity Quotient* Pada Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Nugroho, T.F.A. (2010). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Rachmady, T.M.N dan Eka D.A. (2018). Hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*. 6(1).

- Rachmaputri, R., & Kristiana H. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepuasan Kerja dengan Work-Family Conflict pada Anggota Ikatan Wanita Pengusaha Indonesia (IWAPI\_ Jawa Tengah. *Psikodimensia*. 14(2):55-73.
- Ridho, E. (2016). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Motivasi Berprestasi. Subjek Penelitian Adalah Mahasiswa Aktif Yang Menjadi Bagian Dari Organisasi Intra Yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas (BEMFA). *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rizqiyah, E. (2016). Pengaruh Strategi Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestai Belajar. *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Romli, R. A. (2013). Perbedaan Pola Pikir Kewirausahaan Dan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang Yang Berorientasi Terhadap Pencipta Lapangan Kerja Dan Pencari Kerja. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Malang*. 1(1).
- Santos, M.C.J. (2012). Assessing The Effectiveness Of The Adapted *Adversity Quotient* Program In A Special Education School. *International Refereed Research Journal*. 4(2).
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Edisi Kelima. Jilid 2* (Juda Damanik dan Achmad Chusairi, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. & Thimoty W.S. (2012). *Health Psychology: Biopsychological Interaction*. Asia: Wiley.
- Setyadharma, A. (2010). Uji Asumsi Klasik Dengan SPSS 16. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Social Support Questinnaire. Retzer Institute*. Diakses pada tanggal 10 Desember 2019. [https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjX5czIma3mAhVPAHIKHXSUC3IQFjABegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fretzer.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fimages%2Fstories%2Fpdf%2Fselfmeasures%2FSelf\\_Measures\\_for\\_Love\\_and\\_Compassion\\_Research\\_SOCIAL\\_SUPPORT.pdf&usg=AOvVaw2ddVO1YHBWr9pt\\_qicZmC6](https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjX5czIma3mAhVPAHIKHXSUC3IQFjABegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fretzer.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fimages%2Fstories%2Fpdf%2Fselfmeasures%2FSelf_Measures_for_Love_and_Compassion_Research_SOCIAL_SUPPORT.pdf&usg=AOvVaw2ddVO1YHBWr9pt_qicZmC6)
- Stoltz, P.G. (2000). *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (T.Hermaya, Penerjemah). Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukidjo. (2005). Peran Kewirausahaan dalam Mengatasi Pengangguran di Indonesia. *Jurnal Economia*. 1(1).
- Suseno, M.N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Titaningsih, A. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan *Adversity* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Upadianti, L.P.S., dan Endang S.I. (2018). Hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7(3).

- Utami, K.P., & Yeni D.W. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan Dengan Konflik Pekerjaan Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*. 16(1).
- Wanberg, C.R., dkk. (2010). The Job Search Grind: Perceived Progress, Self Reactions, And Self-Regulation of Search Effort. *Academy of Management Journal*. 53(4).
- Wicaksono, D.R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Wisesa, D., & Komang R.I. (2016). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Mahasiswa Universitas Udayana Yang Mengikuti PMW. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(2).
- Zuhara, I. (2017). Pengaruh Sumber Stres, Dukungan Sosial, Strategi Koping, Dan Stres Terhadap Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswi Berstatus Menikah. *Tesis*. Bogor: Sekolah Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.

