

Peran *Adversity Intelligence* terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi dalam Tahap *Emerging Adulthood*

Ni Made Diah Paramitha Putri¹, Ni Luh Indah Desira Swandi²
Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana^{1,2}
E-mail: diahparamithaputri29@gmail.com

Abstrak. Mahasiswa yang berada pada masa *emerging adulthood* akan menghadapi berbagai tantangan dalam rangka mengeksplorasi identitas. Tidak jarang mahasiswa mengalami kecemasan saat menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan untuk mencapai tujuannya. *Adversity intelligence* dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan kecemasan yang dialami agar tidak mengarah kepada kecemasan yang lebih parah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *adversity intelligence* terhadap kecemasan mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 210 orang mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang diambil dengan teknik sampling *disproportionate stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan dan Skala *Adversity Intelligence*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar 0,787 dengan nilai determinasi (R^2) sebesar 0,620 yang menunjukkan bahwa *adversity intelligence* memiliki peran sebesar 62% terhadap kecemasan mahasiswa. Koefisien beta terstandarisasi *adversity intelligence* sebesar -0,787 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *adversity intelligence* berperan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa psikologi pada tahap *emerging adulthood*.

Kata Kunci: kecemasan, kecerdasan adversitas, *emerging adulthood*

Abstract. Students who are in *emerging adulthood* will face various challenges in exploring identity. Not infrequently students experiences anxiety when facing with various demands and challenges to achieve their goals. *Adversity intelligence* can help students to reduce the anxiety, so that it doesn't lead student to more severe anxiety. This research aims to determine the role of *adversity intelligence* toward anxiety of students who are at the *emerging adulthood* of developmental stages. The subjects in this research totaled 210 active students of Department of Psychology, Medical Faculty, Udayana University by the sampling technique is *disproportionate stratified random sampling*. Measuring tools used in this research are Anxiety Scale and *Adversity Intelligence Scale*. Sata analysis technique used in this research was simple regression analysis technique. The results of the simple regression test showed a regression coefficient value 0,787 with determination value (R^2) of 0,620 which shows that *adversity intelligence* has a role of 62% on student anxiety. The standardized beta coefficient for *adversity intelligence* is -0,787 with a significance level of 0,000 ($p < 0,05$). The results of this research indicate that *adversity intelligence* play a role in reducing anxiety of psychology students in the *emerging adulthood*.

Keyword: *adversity intelligence*, anxiety, *emerging adulthood*

Pendahuluan

Kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh individu ketika dihadapkan dengan situasi yang dirasa di luar kemampuan yang dimiliki. Kecemasan pada tingkat yang terbilang ringan dapat membantu dalam menaikkan kewaspadaan bagi individu, namun apabila kecemasan yang dialami sudah berada pada taraf yang tinggi maka dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi sehingga pekerjaan yang dilakukan tidak optimal. Kecemasan dikatakan sebagai sesuatu hal yang abnormal apabila kecemasan yang dialami berlebihan hingga individu merasakan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan distress, dan atau menyebabkan individu berperilaku menghindar atau menjauhkan diri dari situasi sosial yang dapat memicu stres bagi individu dan apabila individu mengalami hal-hal tersebut maka kecemasan dapat mengarah pada gangguan kecemasan (DSM V, 2013).

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa yang seringkali berhadapan dengan berbagai tantangan dan tuntutan selama menempuh pendidikan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia

No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa dimaknai sebagai peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mampu belajar serta menganalisis sendiri permasalahan yang ditemukan selama proses pembelajaran merupakan tuntutan seorang mahasiswa sehingga mahasiswa dipandang sebagai tingkat tertinggi dari siswa. Seorang mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki prestasi dalam bidang akademik, namun juga diharapkan mampu mengembangkan *softskill* yang dimiliki. Hal tersebut dialami tidak terkecuali oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Prodi Sarjana Psikologi FK Unud).

Setiap instansi pendidikan mempunyai kebijakan masing-masing, begitu pula dengan Program Studi Sarjana Psikologi FK Unud. Dalam Buku Pedoman Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Tahun 2022 instansi menggunakan sistem satuan nilai yang menerangkan besarnya beban studi mahasiswa dalam satu mata kuliah yang disebut dengan Satuan Kredit Semester (SKS). Mahasiswa diwajibkan menempuh 144 SKS dengan nilai minimal kelulusan untuk semua mata kuliah adalah nilai C, dan perlu

mengulang mata kuliah yang tidak dapat mencapai nilai minimal tersebut di tahun selanjutnya. Banyaknya SKS yang bisa diambil dibatasi sesuai dengan Indeks Prestasi Semester (IPS) mahasiswa di semester sebelumnya. Mahasiswa juga diwajibkan untuk memenuhi kriteria kelulusan dengan nilai minimal sebesar 2,75 untuk Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dan telah dinyatakan lulus dalam Ujian Skripsi.

Selain dalam bidang akademik, mahasiswa juga diwajibkan untuk memenuhi Satuan Kredit Partisipasi (SKP) sebagai suatu pengakuan atau penilaian terhadap kegiatan kemahasiswaan yang diikuti oleh mahasiswa. Berdasarkan Ketetapan Sidang Paripurna Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (2021) mahasiswa wajib memenuhi akumulasi bobot SKP minimal 100 poin yang dibagi ke dalam beberapa bidang diantaranya, bidang penalaran/ilmiah, organisasi, kepanitiaan, minat bakat, dan pengabdian kepada masyarakat. Dapat dilihat dalam pembagian bidang tersebut bahwa mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi nilai akademik tertentu, namun juga diharapkan untuk aktif

dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan diluar akademik.

Dalam prosesnya untuk menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa bukan hal yang tidak mungkin bahwa mahasiswa Prodi Sarjana Psikologi FK Unud mengalami kecemasan. Menurut studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan terhadap 35 mahasiswa Prodi Sarjana Psikologi FK Unud, 2 diantaranya menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf rendah, 19 orang menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf sedang, dan 14 orang menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf tinggi. Kecemasan terbesar mahasiswa Prodi Sarjana Psikologi FK Unud adalah pada bidang akademik seperti tugas yang menumpuk dengan tenggat waktu yang berdekatan, kecemasan ketika akan menghadapi ujian semester, cemas mengenai penelitian atau tugas akhir skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir, serta cemas akan target nilai atau pencapaian tertentu yang mahasiswa tetapkan untuk diri sendiri. Mahasiswa juga mengalami kecemasan diluar akademik seperti kecemasan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, sulitnya manajemen waktu antara akademik dan kegiatan organisasi ataupun kepanitiaan,

cemas akan persepsi orang lain terhadap dirinya, sampai pada kecemasan karena pikiran-pikiran mengenai masa depan yang belum terjadi.

Gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa antara lain perasaan yang tidak nyaman, jantung berdebar, gemetar, pusing, mual, sampai pada suasana hati yang kurang stabil. Dilihat dari hal tersebut gejala yang banyak dialami mahasiswa termasuk kedalam aspek fisik dari ciri-ciri kecemasan dari Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yang mana aspek ini terkait dengan kondisi fisik individu ketika mengalami kecemasan. Aspek-aspek dari kecemasan terdiri dari aspek fisik, aspek behavioral, dan aspek kognitif (Nevid dkk., 2005). Aspek fisik berkaitan dengan kondisi fisik individu ketika merasa cemas, seperti rasa gugup dan gelisah yang tercermin pada tangan atau anggota tubuh gemetar atau berkeringat dingin, merasakan pusing, mulut dan kerongkongan yang terasa kering, sulit bernapas, jantung berdebar cepat, dan lain sebagainya. Aspek *behavioral* terkait dengan perilaku seseorang ketika menghadapi kecemasan cenderung berperilaku menghindar atau meninggalkan situasi yang memicu perasaan cemas. Aspek kognitif terkait

dengan rasa khawatir berlebih, rasa takut, serta pikiran-pikiran yang mengganggu dan berulang.

Sebagai mahasiswa yang mempelajari ilmu psikologi tentunya responden sudah sering mendapatkan informasi mengenai gangguan kecemasan dan cara mengelola kecemasan. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dilihat bahwa masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan indikasi kecemasan dengan taraf sedang dan juga tinggi, ini menyiratkan bahwa dengan mempelajari mengenai kecemasan dan cara pengelolaannya tidak dapat membantu mahasiswa untuk mengelola perasaan cemas yang dialami secara optimal. Karena itu maka diperlukan aspek tertentu yang dapat membantu mahasiswa untuk tetap sukses dalam menjalani fase kehidupan sebagai mahasiswa serta menurunkan kecemasan yang dialami, salah satunya dalam kajian psikologi adalah dengan memiliki kecerdasan adversitas atau disebut juga dengan *adversity intelligence*.

Adversity intelligence adalah kemampuan atau kecerdasan individu dalam mengelola kesulitan yang dialami dan diubah menjadi sebuah tantangan untuk diatasi (Stoltz, 2005). *Adversity*

intelligence dipandang sebagai salah satu faktor yang bisa memprediksi sikap serta kemampuan individu ketika menemui kesulitan sehingga penting bagi mahasiswa untuk memiliki *adversity intelligence* dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapi ketika menempuh bangku perkuliahan, termasuk menurunkan kecemasan. Stoltz (2005) menyatakan individu yang mempunyai taraf *adversity intelligence* yang tinggi cenderung mempunyai sikap pantang menyerah, terbuka dengan perubahan, bertanggungjawab, kreatif, serta optimis, sehingga dengan sikap-sikap tersebut mahasiswa diyakini mampu melewati tantangan serta perasaan cemas yang dialami.

Adversity intelligence terdiri dari 4 aspek diantaranya *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, dan *endurance*. *Control* atau pengendalian adalah mengenai sejauh mana individu dapat memengaruhi serta mengendalikan reaksi terhadap suatu situasi yang sulit secara positif. *Origin* terkait dengan perasaan bersalah dan bagaimana individu menyadari peran dirinya terhadap suatu permasalahan, sementara *ownership* terkait dengan rasa tanggungjawab yang dimiliki individu terhadap suatu permasalahan. *Reach*

adalah kesadaran individu mengenai sejauh mana kesulitan dapat memengaruhi bidang-bidang lain dalam kehidupan. *Endurance* adalah persepsi yang dimiliki individu mengenai seberapa lamanya kesulitan yang dihadapi akan berlangsung, apakah individu memandang kesulitan sebagai sesuatu yang permanen atau hanya terjadi sementara.

Berdasarkan usia, mahasiswa jenjang S1 umumnya masuk kedalam tahap perkembangan remaja akhir sampai pada dewasa. Masa peralihan individu antara remaja dan dewasa dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2019) *emerging adulthood* diperkirakan berusia antara 18 sampai pada 25 tahun. Arnett (2004) mengungkapkan lima karakteristik dari *emerging adulthood* antara lain *identity exploration* (eksplorasi identitas), *instability* (ketidakseimbangan), *self-focused* (fokus diri), *feeling in-between* (perasaan berada diantara), dan *possibilities* (kemungkinan). Pada *identity exploration* individu berusaha untuk memperjelas identitas diri dengan mempelajari lebih banyak mengenai siapa dan apa yang diinginkan dalam kehidupan. Dalam prosesnya melakukan

eksplorasi, seseorang akan mengalami *instability* dimana individu mempertanyakan kembali keputusan-keputusan yang dipilih. Usia *emerging adulthood* adalah usia dimana individu memiliki banyak hal yang harus mulai diputuskan sendiri, ingin mencoba untuk lebih mandiri dengan hidup jauh dari orangtua, bekerja paruh waktu, dan pada usia ini individu diharapkan dapat fokus pada diri sendiri untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman tentang diri yang lebih baik sehingga dapat membangun fondasi untuk kehidupan dewasa. *Emerging adulthood* sudah memiliki tanggungjawab dalam memutuskan suatu pilihan namun masih terdapat batasan karena individu belum sepenuhnya dapat membuat keputusan secara independen dan masih memerlukan bantuan orangtua atau orang yang lebih tua terutama terkait dengan finansial. *Emerging adulthood* adalah usia yang penuh dengan kemungkinan, pada usia ini individu memiliki harapan yang tinggi karena masih banyak jalan yang terbuka untuk dilalui dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Emerging adulthood tidak dapat dikatakan sebagai remaja karena individu sudah memiliki kemandirian

untuk menentukan suatu keputusan, namun disisi lain juga tidak dapat dikatakan dewasa karena individu masih bergantung pada orangtua karena ketidakstabilan finansial. Walaupun begitu, *emerging adulthood* memiliki karakteristik salah satunya adalah *identity exploration* dimana individu sudah memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan namun belum mampu berkomitmen (Arnett, 2004). Karakteristik dari *emerging adulthood* tersebut serupa dengan teori Erikson mengenai perkembangan identitas yaitu *identity moratorium* yang merupakan fase atau status individu yang sedang berada pada pertengahan krisis dan belum dapat membuat atau menjalin komitmen tertentu (Santrock, 2002).

Mahasiswa dalam penelitian ini merupakan individu dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*, mayoritas responden menunjukkan adanya indikasi kecemasan pada taraf sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagai mahasiswa psikologi yang telah mempelajari mengenai gangguan kecemasan serta cara pengelolannya belum dapat secara optimal membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan yang dialami. Untuk membantu mahasiswa dalam menghindari

kecemasan berlebih serta melewati tantangan selama menjalani fase kehidupan sebagai mahasiswa maka diperlukan *adversity intelligence*.

Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam kajian ilmu psikologi, terkhusus bidang ilmu psikologi pendidikan mengenai *adversity intelligence* dan psikologi perkembangan mengenai *emerging adulthood*. Hipotesis pada penelitian ini antara lain: H_a yaitu *adversity intelligence* berperan dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa psikologi pada tahap *emerging adulthood*, serta H_0 yaitu *adversity intelligence* tidak berperan dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa psikologi pada tahap *emerging adulthood*.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran dari *adversity intelligence* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang berada dalam tahap *emerging adulthood*. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif yaitu salah satu metode penelitian yang memfokuskan pada analisis data-data dalam bentuk angka yang didapatkan melalui sebuah metode pengukuran, dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2016). Penelitian ini

menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besar hubungan antar variabel penelitian yaitu kecemasan (Y) dan *adversity intelligence* (X).

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik yang sama (Sugiyono, 2013). Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan teknik *probability sampling* dengan metode *disproportionate stratified random sampling*, menurut Azwar (2017) teknik pengambilan sampel ini merupakan cara penentuan sampel yang dilakukan untuk populasi yang terbagi kedalam tingkatan atau subkelompok dengan jumlah anggota yang tidak sama untuk mencapai jumlah tertentu dari masing-masing kelompok, dalam penelitian ini populasi dibagi kedalam subkelompok berdasarkan angkatan mahasiswa yaitu mulai angkatan tahun 2016 sampai angkatan tahun 2022. Sampel pada penelitian ini berjumlah 210 mahasiswa dengan ketentuan yaitu: a) berstatus sebagai mahasiswa aktif Prodi Sarjana Psikologi FK Unud, b) berusia antara 18 - 25 tahun.

Data pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan

metode skala, yaitu skala kecemasan dan skala *adversity intelligence*. Model skala yang digunakan adalah modifikasi *Likert* dan disusun kedalam kuesioner *online* yaitu *google form*. Modifikasi skala yang dimaksud guna menghapus kelemahan skala lima tingkat *Likert* yaitu menghilangkan pilihan netral atau ragu-ragu (Hadi, 1991). Kelemahan yang dimaksud dalam hal ini adalah tersedianya jawaban netral atau ragu-ragu.

Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem menggunakan program SPSS versi 25.0, skala kecemasan terdiri atas 23 aitem dan koefisien reliabilitas sebesar 0,874, skala *adversity intelligence* terdiri atas 39 aitem dan koefisien reliabilitas sebesar 0,939.

Analisis data regresi linear sederhana merupakan salah satu jenis statistik parametrik dengan prasyarat penggunaan telah dilakukan uji normalitas dan linearitas. Data penelitian terdistribusi normal dan kedua variabel memiliki hubungan yang linear, sehingga dapat dilakukan analisis regresi linear sederhana..

Hasil

Penelitian ini menggunakan data dari 210 responden yang merupakan mahasiswa aktif Prodi Sarjana Psikologi FK Unud. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan	23	92	57,5	11,5
<i>Adversity Intelligence</i>	39	156	97,5	19,5

Dari tabel di atas, selanjutnya data dikategorisasikan kedalam lima kategori yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kategorisasi untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang berbeda berdasarkan nilai. Kategorisasi nilai skala kecemasan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kecemasan

Skor	Kategori	ΣSubjek	Persentase
$X \leq 40,25$	Sangat Rendah	32	15,2%
	Rendah	76	36,2%
$40,25 < X \leq 51,75$	Rendah	76	36,2%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	79	37,6%
$63,25 < X \leq 74,75$	Tinggi	19	9%
$74,75 < X$	Sangat Tinggi	4	1,9%
	Tinggi		

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, diketahui bahwa sejumlah 32 (15,2%) mahasiswa menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf sangat rendah, 76 (36,2%) mahasiswa menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf rendah, 79 (37,6%) mahasiswa

menunjukkan indikasi kecemasan sedang, 19 (9%) mahasiswa menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf tinggi, dan 4 (1,9%) mahasiswa menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf sangat tinggi. Menurut data tersebut mayoritas subjek penelitian ini menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf sedang dengan jumlah 79 orang dengan persentase sebesar 37,6%.

Tabel 3. Kategorisasi *Adversity Intelligence*

Skor	Kategori	ΣSubjek	Persentase
$X \leq 68,25$	Sangat Rendah	0	0%
$68,25 < X \leq 87,75$	Rendah	8	3,8%
$87,75 < X \leq 107,25$	Sedang	49	23,3%
$107,25 < X \leq 126,75$	Tinggi	97	46,2%
$126,75 < X$	Sangat Tinggi	56	26,7%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *adversity intelligence* di atas, diketahui bahwa 8 (3,8%) mahasiswa memiliki *adversity intelligence* dengan taraf rendah, 49 (23,3%) mahasiswa memiliki *adversity intelligence* dengan taraf sedang, 97 (46,2%) mahasiswa memiliki *adversity intelligence* dengan taraf tinggi, dan 56 (26,7%) mahasiswa memiliki *adversity intelligence* dengan taraf sangat tinggi. Mayoritas subjek penelitian ini mempunyai *adversity intelligence* taraf tinggi yang berjumlah

97 mahasiswa dengan persentase sebesar 46,2%.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji regresi linear sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peranan *adversity intelligence* terhadap kecemasan mahasiswa psikologi pada tahap perkembangan *emerging adulthood*. Uji hipotesis regresi linear sederhana pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	12940,002	1	2940,002	338,861	0,000
Residual	7942,855	208	38,187		
Total	20882,857	209			

Hasil uji hipotesis pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 338,861 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dapat dikatakan bahwa *adversity intelligence* memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa.

Tabel 5. Besaran Peranan *Adversity Intelligence* terhadap Kecemasan

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,787	0,620	0,618	6,180

Berdasarkan tabel 5, nilai R sebesar 0,787 dengan nilai determinasi (R Square) sebesar 0,620. Ini menunjukkan bahwa *adversity*

intelligence memiliki peranan sebesar 62% terhadap kecemasan pada mahasiswa.

Tabel 6. Hasil Uji Coefficients

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	111,752	3,312		33,738	0,000
<i>Adversity intelligence</i>	-0,519	0,028	-0,787	-18,408	0,000

Hasil uji pada tabel 6 menunjukkan bahwa variabel *adversity intelligence* memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,787 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien beta terstandarisasi bernilai negatif menunjukkan bahwa *adversity intelligence* memiliki peranan yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. dari hasil tersebut juga didapatkan garis persamaan regresi sebagai berikut:

$$\text{Kecemasan} = 111,752 - 0,519 (\text{Adversity Intelligence})$$

Garis persamaan regresi tersebut menyatakan bahwa setiap peningkatan satuan skor subjek pada variabel *adversity inteelligence* maka akan menurunkan kecemasan sebesar 0,519.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari *adversity intelligence* terhadap kecemasan pada

mahasiswa psikologi yang berada pada tahap *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa *adversity intelligence* berperan dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. hal ini diketahui melalui nilai koefisien R sebesar -,787 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien regresi bernilai negatif (-) yaitu sebesar 0,519. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *adversity intelligence* yang dimiliki mahasiswa akan diikuti dengan penurunan kecemasan yang dialami, begitu juga sebaliknya.

Stoltz (2005) menyatakan individu dengan *adversity intelligence* yang tinggi memiliki sikap gigih, ketahanan akan ketidakmampuan dalam menghadapi kesulitan, serta pantang menyerah. Individu yang mempunyai *adversity intelligence* tinggi cenderung lebih dapat bertahan dan mengatasi kecemasan yang dialami. Sejalan dengan penelitian Rumintang dan Rustika (2020) yang menunjukkan bahwa *adversity intelligence* berperan dalam menurunkan taraf kecemasan. Mahasiswa yang memiliki *adversity intelligence* yang tinggi cenderung dapat mengurangi pemikiran bahwa dirinya tidak mampu, serta memiliki sikap

optimis, motivasi, dan ketekunan yang diperlukan untuk menghadapi suatu tantangan atau masalah dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Sebagian besar subjek menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf sedang yaitu sebanyak 79 mahasiswa (37,6%) dari 210 subjek. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan salah satu bentuk dari eksplorasi diri mahasiswa sebagai seorang *emerging adulthood*. Dalam prosesnya mengeksplorasi diri dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa rentan mengalami cemas yang salah satunya disebabkan oleh faktor psikososial yang cenderung dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Individu mengalami perubahan dari siswa sekolah menengah menjadi mahasiswa sehingga individu harus mampu beradaptasi. Sementara itu, ketika menginjak semester akhir mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas akhir atau skripsi.

Mayoritas dari subjek penelitian ini memiliki *adversity intelligence* pada taraf tinggi yaitu sebanyak 97 mahasiswa (46,2%). Stoltz (2005) mengungkapkan bahwa dengan *adversity intelligence* yang tinggi individu dapat bertindak dengan tepat ketika menghadapi

kesulitan karena individu memandang kesulitan sebagai sebuah tantangan untuk diselesaikan. Mahasiswa dengan *adversity intelligence* akan mempersiapkan diri dan mencari cara yang tepat untuk setiap permasalahan yang dihadapi selama perkuliahan dan menjalani setiap proses dengan optimis.

Mayoritas dari subjek penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 173 mahasiswa atau sebesar 82,4%. Perempuan mempunyai kecenderungan mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan cenderung lebih peka dengan emosinya sehingga hal ini akan memengaruhi perasaan cemas yang dialami (Kaplan dkk., 2010). Sejalan dengan teori tersebut, penelitian oleh Papatungan dkk. (2019) mendapati bahwa ditemukan perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan, dan gambaran tingkat kecemasan paling banyak ditemukan pada perempuan.

Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini tinggal bersama orangtua yaitu sebanyak 134 mahasiswa (63,8%). Menurut penelitian Anissa, Suryani, dan Mirwanti (2018) mahasiswa yang tinggal jauh dari orangtua cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, hal ini dapat dikarenakan mahasiswa hidup

terpisah dengan orangtua sehingga harus menghadapi berbagai kesulitan sendiri tanpa bantuan orangtua atau adanya dukungan secara langsung dari orang terdekat.

Sebanyak 98 mahasiswa (46,7%) dalam penelitian ini tergabung dalam organisasi kemahasiswaan. Aktif dalam organisasi ataupun kegiatan kemahasiswaan merupakan salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan *adversity intelligence*. Dengan bergabung dalam organisasi mahasiswa dapat belajar berbagai hal, seperti belajar untuk menghargai, memecahkan berbagai masalah, serta berpikir kritis, dan dengan mengikuti sebuah organisasi kemahasiswaan karakter dalam diri mahasiswa akan terbentuk seiring dengan pengalaman yang didapatkan dalam organisasi. Karakter sendiri merupakan salah satu faktor pembentuk *adversity intelligence* seseorang.

Adversity intelligence yang dimiliki mahasiswa cenderung tinggi, namun masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan indikasi kecemasan pada taraf sedang. Dari hasil uji regresi linear sederhana dikatakan bahwa *adversity intelligence* memiliki peranan sebesar 62% terhadap kecemasan mahasiswa,

berdasarkan hal tersebut maka masih terdapat peranan variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini sebesar 38%. Berdasarkan penelitian Halim (2019) diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh 2,4% dan kepercayaan diri berpengaruh sebesar 10,2% terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendidikan dasar. Penelitian oleh Adinugraha, Suprihatin, dan Fitriani (2019) menyatakan bahwa efikasi diri berperan sebesar 43,9% terhadap kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian oleh Rumintang dan Rustika (2020) menyatakan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas secara bersama-sama memiliki peran sebesar 55,3% terhadap kecemasan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *adversity intelligence* berperan secara signifikan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang berada dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan indikasi

kecemasan pada taraf yang sedang dan mayoritas memiliki taraf *adversity intelligence* yang tinggi.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian berikutnya yaitu diharapkan dapat mengembangkan dan memperdalam penelitian mengenai kecemasan, *adversity intelligence*, maupun *emerging adulthood* sehingga penelitian selanjutnya dapat menjadi acuan yang lebih sempurna khususnya dalam bidang psikologi pendidikan mengenai *adversity intelligence* dan psikologi perkembangan mengenai *emerging adulthood*.

Pustaka Acuan

- Adinugraha, R. R., Suprihatin, T., & Fitiriani, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unisulla Klaster Humaniora*, 000, 367–373.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *The 5-Minute Clinical Consult Standard 2016: Twenty Fourth Edition* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.4324/9780429286896-12>
- Anissa, L. M., Suryani, & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Medisains: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(2), 67–75. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/2522>
- Arnett, J. J. (2004). *Emergin Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press, Inc.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. (2021). *Ketetapan Sidang Paripurna DPM 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. <https://bit.ly/HasilSidangParipurnaI2021>
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai*. FP UGM.
- Halim, F. (2019). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendidikan

- dasar. *Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129–146.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grabb, J. A. (2010). *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Bina Rupa Aksara.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Pub. L. No. 12, Undang Undang (2012).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Paputungan, F. F., Gunawan, P. N., Pangemanan, D. H. C., & Khoman, J. A. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada tindakan penumpatan gigi. *E-CliniC*, 7(2), 71–76. <https://doi.org/10.35790/ec.1.7.2.2019.23879>
- Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (2022). *Buku Pedoman Akademik Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Edisi 2022*.
- Rumintang, A., & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas terhadap tingkat kecemasan pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 77–92. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p08>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.