

The Relationship Between Adversity Quotient and Anxiety in Facing the World of Work in Class XII Students at Semen Padang Vocational School

Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Semen Padang

Valerina Sindy Aulia¹, Free Dirga Dwatra²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

E-mail: valerinasindyaulia02@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the relationship between adversity quotient and anxiety in facing the world of work, as well as how the dimensions of the adversity quotient are related to anxiety in facing the world of work. The high rate of open unemployment among vocational school graduates causes anxiety in the transition to the world of work. Adversity quotient, as an individual's ability to face challenges, is thought to have a role in managing anxiety. The analytical method used in this research is a quantitative method with a correlational design. The research subjects were 62 class XII students at Semen Padang Vocational School who were selected using a total sampling technique. The instruments used are an adversity quotient scale and an anxiety scale with a Likert model. The analysis used is multiple linear regression analysis with SPSS 25. The results show that the adversity quotient of control has a significant positive relationship with a value of $p= 0.014$, the origin & ownership dimension and the reach dimension have a significant negative relationship with anxiety in facing the world of work with a value of $p= 0.022$ and $p= 0.018$, while the endurance dimension has no relationship with anxiety in facing the world of work with a value of $p= 0.113$. Therefore, it is hoped that this research can make a contribution to the field of educational psychology, especially in designing programs that can increase students' adversity quotient to help them face the world of work with more confidence.

Keyword: *Adversity Quotient, Anxiety, World of Work, Vocational School Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, serta bagaimana dimensi-dimensi *adversity quotient* berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Tingginya angka pengangguran terbuka di kalangan lulusan siswa SMK menyebabkan kecemasan dalam transisi ke dunia kerja. *Adversity quotient* sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, diduga memiliki peran dalam mengelola kecemasan tersebut. Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian sebanyak 62 siswa kelas XII SMK Semen Padang yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *adversity quotient* dan skala kecemasan dengan model Likert. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda dengan SPSS 25. Hasil menunjukkan bahwa *adversity quotient* dari *control* memiliki hubungan positif signifikan dengan nilai $p= 0,014$, pada dimensi *origin & ownership* dan dimensi *reach* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai $p= 0,022$ dan $p= 0,018$, sedangkan dimensi *endurance* tidak memiliki hubungan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai $p= 0,113$. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan, terutama dalam merancang program yang dapat meningkatkan *adversity quotient* siswa guna membantu mereka menghadapi dunia kerja dengan lebih percaya diri.

Kata Kunci: *Adversity Quotient, Kecemasan, Dunia Kerja, Siswa SMK*

PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan menjadi suatu usaha individu mencapai pekerjaan salah satunya di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Hanifa, Y (2017) menegaskan bahwasanya pendidikan formal termasuk satu dari upaya dilakukan manusia guna mencapai pekerjaan yang diharapkan. Peraturan Pemerintah No 29 Tahun 1990 menyebutkan bahwasanya pendidikan menengah kejuruan termasuk satu dari jenjang pendidikan menengah menitikberatkan pada pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan berbagai jenis pekerjaan. Hal ini tertuang dalam Bab I Pasal I Ayat 3. Sekolah menengah kejuruan (SMK) termasuk lembaga pendidikan formal yang mengutamakan perolehan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi untuk mempersiapkan siswa memasuki dunia kerja (Hanifa, Y, 2017).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan jenjang pendidikan yang bertujuan untuk menyiapkan siswa agar siap memasuki dunia kerja. Peraturan Pemerintah No. 29 Tahun 1990 menegaskan bahwa pendidikan menengah kejuruan berfokus pada pengembangan keterampilan dan kompetensi untuk berbagai bidang pekerjaan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa lulusan SMK justru memiliki tingkat pengangguran tertinggi dibandingkan lulusan jenjang pendidikan lainnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, tingkat pengangguran terbuka pada lulusan SMK mencapai 9,31%, lebih tinggi dibandingkan lulusan SMA (8,15%) dan perguruan tinggi (5,18%).

Tingginya tingkat pengangguran pada lulusan SMK menimbulkan tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ini dapat muncul akibat ketidakpastian masa depan, persaingan ketat, serta kurangnya kepercayaan diri terhadap keterampilan yang dimiliki. Greenberger dan Padesky (2016) mengidentifikasi bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja dapat berpengaruh terhadap aspek pemikiran, perilaku, kondisi fisik, dan suasana hati individu. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung meragukan kemampuannya, menghindari tantangan, mengalami gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, serta memiliki ketidakstabilan emosi saat memikirkan masa depan.

Untuk mengatasi kecemasan tersebut, diperlukan kemampuan untuk menghadapi tantangan, yang dikenal sebagai Adversity Quotient (AQ). AQ adalah kapasitas individu dalam bertahan dan mengatasi kesulitan, serta mengubah tantangan menjadi peluang (Stoltz, 2000). AQ terdiri dari empat dimensi utama, yaitu control (kendali), origin & ownership (asal dan kepemilikan), reach (jangkauan), dan endurance (ketahanan). Individu dengan AQ yang tinggi lebih mampu mengatasi hambatan, berpikir lebih positif, dan beradaptasi dengan situasi sulit, sehingga lebih siap menghadapi dunia kerja.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara AQ dan kecemasan. Rachmady & Aprilia (2018) menemukan bahwa pada lulusan universitas, AQ berperan dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian lain oleh Isharyoto (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan AQ yang lebih tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Namun, penelitian mengenai hubungan AQ dan kecemasan masih lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau lulusan perguruan tinggi, sementara penelitian yang berfokus pada siswa SMK masih terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Adversity Quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Semen Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan, terutama dalam memahami faktor psikologis yang dapat membantu siswa SMK lebih siap menghadapi dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Semen Padang. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Semen Padang yang berjumlah 62 orang, terdiri dari 60 laki-laki dan 2 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya yang relatif kecil. Penelitian ini menggunakan

dua variabel yaitu *adversity quotient* (variabel *independent*) dan kecemasan (*dependent*). Pengukuran *adversity quotient* menggunakan skala *adversity quotient* oleh Indah Sofya. Adapun *blueprint* skala *adversity quotient* berjumlah 14 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Pengukuran kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan skala kecemasan oleh Indah Sofya yang sudah dimodifikasi berdasarkan pertimbangan kesesuaian sampel. Skala ini terdiri dari 19 aitem *favorable* serta 5 aitem *unfavorable*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner secara *hardcopy* dengan skala likert untuk menjawab pernyataan yang tersedia. Pada skala *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju. Alternatif jawaban diberikan skor 1,2,3,4 untuk pernyataan *favorable* dan 4,3,2,1 untuk pernyataan *unfavorable*. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 62 orang siswa kelas XII SMK Semen Padang. Berdasarkan tabel deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa total keseluruhan subjek berjumlah 62 responden, dengan 60 orang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 96,77% dan 2 orang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 3,23%. Berdasarkan jurusan, menunjukkan bahwa 14 orang responden di jurusan Elektronika Industri (EI) dengan persentase 22,58% dan 48 orang responden di jurusan Teknik Mesin (TM) dengan persentase 77,42%.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada variabel *adversity quotient* mayoritas subjek berada pada kategori sedang dengan jumlah subjek 45 orang (72,58%). Pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja mayoritas subjek berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek 36 orang (58,06%).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Skala *Adversity Quotient* dengan Kecemasan

Test	Statistic	Asymp.Sig
Kolmogorov-Smirnov	0.106	0.082

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0.082 > 0.05$ yang artinya penelitian berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas *Adversity Quotient* dengan Kecemasan

Variabel	Sum of Square	Mean Squared	F	Sig.
<i>Adversity Quotient</i> *Kecemasan	1332.054	27.185	1.611	0.198

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai *sig. deviation from linearity* $0.198 > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang linear dari *adversity quotient* dengan kecemasan.

Tabel 7. Hasil Uji T

Dimensi variabel Independen	Variabel Dependen	Sig.	Koefisien Regresi (β)	Keterangan
<i>Control</i>	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	.014	.601	Signifikan (Hubungan Positif)
<i>Origin & Ownership</i>		.022	-.477	Signifikan (Hubungan Negatif)
<i>Reach</i>		.018	-.586	Signifikan (Hubungan Negatif)
<i>Endurance</i>		.113	-.415	Tidak Signifikan (Hubungan Negatif)

Berdasarkan tabel 7, diperoleh hasil bahwa dimensi *control*, *origin & ownership*, *reach*, dan *endurance* setiap nilai signifikansi sebesar 0,014, 0,022, 0,018, dan 0,114. Nilai signifikansi $< 0,05$ memaparkan bahwasanya dimensi *control*, *origin & ownership*, *reach* berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, variabel dependen tidak dipengaruhi oleh dimensi *endurance*, sebagaimana dibuktikan oleh nilai signifikansinya yang $> 0,05$. Nilai koefisien regresi pada dimensi *control* yakni 0,601, yang memaparkan hubungan positif dengan variabel dependen.

Variabel independen memiliki hubungan negatif dengan variabel dependen pada tiga dimensi *origin & ownership* (-0,477), *reach* (-0,586), dan *endurance* (-0,415).

Hasil penelitian ini yakni terdapat hubungan pada dimensi-dimensi *adversity quotient* dengan kecemasan yakni adanya hubungan positif antara dimensi *control* dengan kecemasan serta adanya hubungan negatif antara dimensi *origin & ownership*, *reach* dengan kecemasan. Dari keempat dimensi tersebut, dimensi yang tidak memiliki hubungan yakni dimensi *endurance*. Dengan demikian, hipotesis H1, H2, dan H3 diterima sedangkan hipotesis H4 ditolak.

Adanya hubungan positif antara dimensi *control* yang ada pada *adversity quotient* dengan kecemasan dapat diartikan bahwa semakin tinggi *control* yang dimiliki oleh siswa kelas XII SMK Semen Padang maka akan semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang mereka miliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dimensi *control* yang ada pada *adversity quotient* maka akan semakin rendah juga tingkat kecemasan yang mereka miliki. Lalu adanya hubungan negatif antara dimensi *origin & ownership*, serta dimensi *reach* pada *adversity quotient* dengan kecemasan dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat dimensi *origin & ownership*, serta dimensi *reach* pada *adversity quotient* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka miliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat dimensi *origin & ownership*, serta dimensi *reach* pada *adversity quotient* maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka miliki.

Dari hasil temuan pada penelitian ini didapatkan bahwa pada dimensi *control* memiliki hubungan positif signifikan, pada dimensi *origin & ownership*, *reach* dan *endurance* memiliki hubungan yang negatif signifikan. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dimensi-dimensi pada *adversity quotient* ini memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Hanifa, Y. (2017) di kalangan siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda yang menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan. Pada penelitian kedua, Rachmady, T. M. N. dan Eka, D. A. (2018) menemukan bahwasanya di kalangan lulusan baru Universitas Syiah Kuala, ada hubungan negatif serta signifikan secara statistik antara *adversity quotient* dan kecemasan di tempat kerja. Ketiga, Isharyoto, C. M. (2022) menemukan bahwasanya di kalangan mahasiswa tingkat akhir, ada hubungan negatif kuat antara kecemasan dan *adversity quotient* di tempat kerja.

Hasil pengkategorian variabel *adversity quotient* (AQ), yang menunjukkan bahwa kebanyakan siswa berada dalam kategori sedang. Menurut Stoltz (2000), AQ merupakan kemampuan seseorang dalam berjuang menghadapi dan mengatasi masalah, hambatan maupun kesulitan yang dimilikinya serta mengubahnya menjadi peluang keberhasilan dan kesuksesan. Selain itu, Rachmady & Aprilia (2018) seseorang yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi akan menunjukkan kecenderungan pribadi yang optimis, tekad yang tinggi, selalu ada keinginan untuk berusaha, tidak mudah menyerah, ulet dan tekun yang membuat dirinya untuk bisa melewati dan menyelesaikan suatu keadaan yang dirasa sulit dan mampu menghadapi hambatannya dengan baik. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebanyakan siswa berada dalam tipe *champer* yakni tipe individu yang memiliki kecenderungan untuk merasa puas dengan pengetahuan mereka dan membangun zona nyaman ketika mengatasi tantangan, mereka akan berhenti untuk mencari cara terbaik untuk menjelajah sehingga sulit untuk mereka maju ke tingkatan selanjutnya (Stoltz, 2000).

Penelitian ini juga mendapati kategori untuk setiap dimensi *adversity quotient* yakni keseluruhan dimensi berada pada tingkatan sedang. Situasi ini bisa diartikan, dimensi *control* yang didominasi oleh tingkatan sedang memaparkan bahwasanya kebanyakan siswa kelas XII SMK Semen Padang memiliki kontrol yang cukup terhadap peristiwa yang sulit saat menghadapi tantangan dunia kerja. Dimensi *origin* dan *ownership* yang didominasi oleh tingkatan sedang memaparkan bahwasanya kebanyakan siswa kelas XII SMK Semen Padang cukup mampu mempertanyakan apa ataupun siapa penyebab dari kesulitan yang mereka hadapi dan mereka cukup mampu dalam menghadapi akibat yang ditimbulkan dari kesulitan yang muncul. Berlandaskan dimensi *reach* yang agak dominan, sebagian besar siswa kelas XII SMK Semen Padang kompeten dalam mempertanyakan sejauh mana permasalahan mereka bisa merembet ke area lain dalam kehidupan mereka. Lalu, dimensi *endurance* yang didominasi oleh tingkatan sedang memaparkan bahwasanya kebanyakan siswa kelas XII SMK Semen Padang cukup mampu dalam bertahan saat mempertanyakan berapa lama kesulitan dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

Penjabaran di atas sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Stolzt (2000), yang mengusulkan empat dimensi *adversity quotient* yang disingkat dengan CO2RE. Dimensi awal yakni *control* (C) yang dirancang untuk mengetahui sejauh mana seorang individu menilai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang menantang. *Origin and ownership* (O2) termasuk dimensi kedua yang mengkaji dua faktor yaitu penyebab satu tantangan dan sejauh mana seorang individu bisa beradaptasi dengan dampak yang ditimbulkannya. *Reach* (R) termasuk dimensi ketiga yang termasuk satu dari komponen *adversity quotient*. Kebijaksanaan ini memperhitungkan bagaimana masalah seseorang akan memengaruhi bagian lain dalam kehidupan mereka. *Endurance* (E) termasuk dimensi keempat yang didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengantisipasi lamanya situasi yang menantang.

Selain membahas variabel *adversity quotient* penelitian ini juga membahas variabel kecemasan. Pada variabel kecemasan didominasi oleh tingkatan tinggi. Situasi ini bisa diartikan bahwasanya kebanyakan siswa kelas XII SMK Semen Padang sering mengalami gugup dan merasa takut yang bersifat sementara terkait hal-hal yang berhubungan dengan tantangan dunia kerja. Ini sejalan dengan teori yang disampaikan Greenberger & Padesky (2016) kecemasan termasuk keadaan saat individu merasa gugup ataupun rasa takut yang bersifat sementara. Tingginya kecemasan yang dimiliki disebabkan oleh beberapa faktor yakni ancaman fisik, ancaman sosial, dan ancaman mental (Greenberger & Padesky, 2016).

Penafsiran tersebut sesuai dengan teori Greenberger & Padesky (2016) yang menyatakan bahwasanya kecemasan dicirikan oleh empat komponen yang berbeda, yaitu: pemikiran, perilaku, fisik, dan suasana hati. Aspek pemikiran yakni individu yang mengalami kecemasan saat dihadapkan dengan tantangan di tempat kerja sering kali percaya bahwasanya situasi tersebut tak bisa diatasi serta bantuan dari individu lain tak bisa mengatasi masalah. Hal ini menyebabkan munculnya rasa khawatir dan keyakinan bahwasanya ada konsekuensi negatif bila memasuki tempat kerja. Aspek perilaku yakni individu yang mengalami kecemasan saat dihadapkan dengan tantangan di tempat kerja sering kali memaparkan perilaku untuk menghindari ataupun meninggalkan situasi tersebut saat emosinya menjadi gelisah. Karena mereka merasa gelisah dan tidak nyaman dengan masalah yang akan mereka hadapi, mereka akan fokus melakukan hal yang membuat mereka tak terlalu cemas. Ketika orang merasa cemas dalam menghadapi masalah di tempat kerja, tubuh mereka bereaksi cepat, memaparkan tanda-tanda seperti tangan berkeringat, otot tegang, serta jantung berdebar kencang. Aspek suasana hati dicirikan oleh perasaan cemas, gugup, dan tertekan pada individu yang dihadapkan dengan lingkungan profesional

Melalui peningkatan *adversity quotient*, siswa bisa lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan tantangan yang mereka alami yang seringkali menjadi pemicu kecemasan. Penelitian ini memberi gambaran bahwasanya *adversity quotient* yang positif dengan memahami penyebab kesulitan dan membatasi dampak kesulitan bisa membantu siswa menghadapi dunia kerja dengan kesiapan diri lebih baik serta mengurangi terjadinya kecemasan. Dengan demikian, penguatan *adversity quotient* bukan hanya penting di kalangan siswa dalam kesejahteraan mental mereka, tetapi juga termasuk langkah strategis dalam mengatasi masalah dalam mendukung kesiapan siswa menghadapi dunia kerja

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Adversity quotient* pada dimensi *control* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dimensi *origin & ownership* dan *reach* memiliki hubungan negatif yang signifikan mengindikasikan bahwa kemampuan mengambil tanggung jawab dan membatasi dampak masalah membantu siswa mengurangi kecemasan. Dimensi *endurance* memiliki hubungan negatif tidak signifikan dengan kecemasan, menunjukkan bahwa persepsi durasi kesulitan tidak terlalu memengaruhi kecemasan siswa. Secara umum, tingkatan *adversity quotient* siswa kelas XII di SMK Semen Padang berada pada tingkat sedang. Artinya, sebagian besar siswa kelas XII di SMK Semen Padang memiliki kecenderungan yang cukup terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Siswa menunjukkan *origin & ownership* dan *reach* yang berada pada tingkat tinggi. Gambaran kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMK Semen Padang menunjukkan tingkat tinggi. Artinya, sebagian besar siswa kelas XII di SMK Semen Padang

memiliki kecenderungan mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Pada aspek pemikiran berada pada tingkat yang rendah, namun pada aspek perilaku, fisik dan suasana hati menunjukkan tingkat yang tinggi yang artinya ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri dan emosional mereka secara efektif dikarenakan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Saran yang dapat peneliti berikan pada penelitian selanjutnya yaitu diharapkan dapat memperkaya penelitian ini dengan membahas *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan melibatkan subjek yang lebih beragam seperti siswa SMK dari jurusan lain, siswa SMA maupun mahasiswa tingkat akhir, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti *self efficacy*, dukungan sosial atau motivasi berprestasi yang mungkin memoderasi atau memediasi hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan. Bagi subjek penelitian, peneliti menyarankan agar siswa meningkatkan kemampuan dalam mengelola kesulitan dengan cara berpikir positif, mengambil tanggung jawab dan membatasi masalah agar tidak meluas ke aspek lain dalam hidup. Selain itu, siswa juga perlu mengikuti kegiatan yang mendukung kesiapan kerja, seperti simulasi wawancara dan pelatihan pengelolaan stress, serta fokus pada pengembangan keterampilan dan kepercayaan diri agar lebih siap menghadapi persaingan dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Cesarini, D. A. et al. (2020). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Berbahasa Asing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Uns. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 77–99. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i1.15631>
- Clark, D. A & Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of kecemasan Disorders* (Paperback). The Guilford Press.
- Greenberger, D., Padesky, C. (2016). Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think. *New York: The Guilford Press.*, 2, 341. <http://www.psychologytools.org/download-therapy-worksheets.html>
- Gusta, W., Gistituati, N., & Bentri, A. (2023). Gambaran Adversity Quotient Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 19381-19390.
- Hanifa, Y. (2017). Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4327>
- Haryati, H., & Hasanah, N. (2020). Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja. *INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies*, 19(2), 163–178. <https://doi.org/10.30631/innovatio.v19i2.88>
- Isharyoto, C. M. (2022). Hubungan antara adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding: Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 7, 000*, 243–249.
- Kamisa, Y., & Mirza, M. (2021). Kematangan Vokasional Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(1), 115–128. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i1.20474>
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). ... Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi -*ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial ...*, 5(3), 69–75. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1473/1197>
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S. (2014). Teori-Teori Psikologi. *Jogjakarta: Ar- Ruzz Media*.
- Purwanto, N. (2019). variable Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Pusparani, P. W. et al. (2020). *PERBEDAAN ADVERSITY QUOTIENT DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN PADA ANGGOTA HIMPUNAN PENCINTA ALAM UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA*. 43–54.
- Putra, I. D. G., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 844–851. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26802>

- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 466–471. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30065>
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 54–60. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.632>
- Roslani, N., & Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (Ilmpi). *Jurnal EMPATI*, 5(4), 744–749. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15410>
- Safi'i, A. et al. (2021). The effect of the adversity quotient on student performance, student learning autonomy and student achievement in the COVID-19 pandemic era: evidence from Indonesia. *Heliyon*, 7(12). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08510>
- Singh, S., & Sharma, T. (2017). Affect of Adversity Quotient on the Occupational Stress of IT Managers in India. *Procedia Computer Science*, 122, 86–93. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.11.345>
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient*. Jakarta: Grasindo.
- Uyun, N. I. P. S. ; nancy N. G. A. ; M. (2023). College Students' kecemasan in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender (Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan. *Psikoeorneo : Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 195–203. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2>
- Wang, X. et al. (2021). Analysis of adversity quotient of nursing students in Macao: A cross-section and correlation study. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(2), 204–209. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.02.003>
- Wisesa, D., & Indrawati, K. R. (2016). Hubungan Adversity Quotient Dengan Motivasi Berwirausaha Pada Mahasiswa Universitas Udayana Yang Mengikuti Program Mahasiswa Wirausaha. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 187–195. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p02>
- Zuraida, & Zuraidah. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di PTS. Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 136–147.