TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i3.5760

KONTRIBUSI *ADVERSITY* QUOTIENT TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA KELAS XII DALAM PERSIAPAN UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI

The Contribution of Adversity Quotient to Anxiety in Twelfth Grade Students in Preparation for State University Entrance Exams

Afifa Putri Syafira & Roza Eva Susanti
Universitas Negeri Padang
afifaputrisyafira538@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 13, 2025	Apr 27, 2025	May 9, 2025	May 14, 2025

Abstract

This study investigates the contribution of adversity quotient to anxiety among twelfth-grade students preparing for the state university entrance examination. The preparation process for admission to state universities (PTN) frequently constitutes a substantial source of psychological pressure for students, primarily due to intense competition, restricted admission quotas, and external expectations from the surrounding environment. This research employed a quantitative methodology witha correlational design. The sample comprised 389 students in the city of Padang, selected using a simple random sampling technique. The findings of a simple linear regression analysis demonstrated a significant negative contribution of adversity quotient to anxiety, with a significance value of .000 ($p < .05$). Furthermore, the coefficient of determination (R^2) was reported at .489, indicating that the adversityquotient variable contributes 48.9% to the anxiety experienced by students in the context of university entrance preparation. Therefore, the higher the level of adversity quotient in twelfth-grade students, the lower their level of anxiety in facing the examination.

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: Adversity Quotient, Anxiety, Twelfth-Grade Students, State University Entrance Exam

Abstrak: Tujuan kajian ini ialah untuk mengetahui kontribusi *adversity quotient* terhadap kecemasan pada siswa kelas XII dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri. Persiapan seleksi masuk perguruan tinggi negeri (PTN) sering kali menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi siswa, terutama karena ketatnya persaingan, terbatasnya kuota penerimaan, dan tekanan dari lingkungan sekitar. Kajian ini menggunakan metode kuantitif dengan pendekatan korelasional. Sampel yang dipilih pada kajian ini terdiri dari 389 siswa di kota Padang dengan teknik pemilihan sampel yaitu *simple random sampling*. Hasil analisis regresi linear sederhana mengindikasikan adanya kontribusi negatif yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap kecemasan yang menjelaskan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 (P<0,05). Selain itu, diperoleh nilai R Square sebesar 0,489, yang berarti bahwa variabel *adversitu quotient* dalam persiapan seleksi masuk PTN mampu berkontribusi sebesar 48,9% terhadap kecemasan yang dialami siswa. Maka dari itu, jika tingkatan *adversity quotient* semakin tinggi pada siswa kelas XII, maka akan semakin menurun tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, Kecemasan, Siswa Kelas XII, Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri.

PENDAHULUAN

Pendidikan penting bagi kehidupan seseorang guna berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup. Peningkatan kualitas hidup seseorang didasari dengan tujuan utama misi pendidikan yaitu dalam membentuk generasi penerus bangsa yang cerdas (Gunada et al., 2023). Para generasi muda harus memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan, khususnya di tingkat SMA. Hal ini menjadikan generasi bangsa diharapkan dapat berperan sebagai *agent of change* atau generasi perubahan (Prilisa, Enjang, & Effendi, 2024). Generasi perubahan ini dapat membentuk masa depan bangsa melalui pendidikan tinggi, berkompeten, dan mampu menciptakan kemajuan yang bernilai positif.

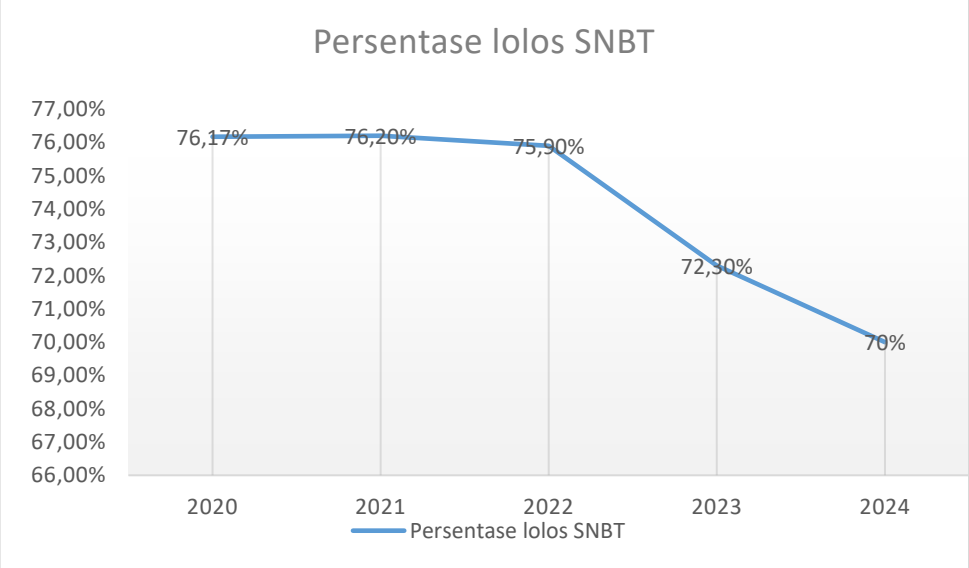
Siswa kelas XII merupakan bagian dari generasi pelopor perubahan di masa depan. Hal ini berkaitan dengan masa transisi siswa kelas XII yang diharapkan dapat mempertimbangkan untuk menempuh pendidikan tinggi atau langsung memulai karir dengan ijazah yang dimiliki (Prilisa, Enjang, & Effendi, 2024). Jika siswa memilih melanjutkan perkuliahan, maka akan dihadapi dengan berbagai tantangan ketika mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Hal ini berkaitan dengan topik yang sering menjadi perhatian terkait seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang menjadi beberapa poin penilaian bagi masing-masing sekolah (Hali et al., 2024).

Perguruan tinggi berperan sebagai pendidikan formal yang menyelenggarakan pembelajaran di tingkat lanjut. Salah satu tipe lembaga perguruan tinggi yakni Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang dikelola dibawah tanggung jawab pemerintah dan menjadi salah satu pilihan oleh para siswa sekolah SMA setelah lulus (Permendikbudristek, 2023). Novillasari & Mardhiyah (2021) menyatakan bahwa perguruan tinggi menjadi dasar penting sebagai upaya memperoleh wawasan dan keahlian yang menunjang pencapaian keberhasilan dimasa depan.

Kuota penerimaan masuk PTN menjadi suatu tekanan atau tantangan bagi siswa. Hal ini berkaitan dengan seleksi masuk perguruan tinggi yang didasari dengan mengukur kemampuan siswa dan melakukan perbandingan hasil seleksi berdasarkan *passing grade* dari program studi yang telah menjadi pilihan sebelumnya (Sugandi, 2018). Menurut Kemdikbud (2022) sistem seleksi penerimaan mahasiswa baru di Indonesia sejak tahun 2023 disebut dengan Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB). Seleksi tersebut terdiri dari ketetapan tiga jalur untuk masuk PTN yaitu Seleksi Nasional Berbasis Prestasi (SNBP) dengan jumlah yang diterima 40%, Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dengan jumlah yang diterima 30%, dan Seleksi Mandiri yang diselenggarakan dengan kebijakan dari pihak PTN dengan jumlah yang diterima 30% (Kemdikbud, 2023).

Adanya 3 jalur tersebut memiliki tingkat kesulitan berbeda terutama pada jalur SNBT. SNBT adalah jalur seleksi yang dapat dilakukan utuk masuk PTN melalui tes terstandar berbasis komputer. Tes terstandar ialah tes yang dilakukan untuk menilai kemampuan kognitif, logika matematika, serta literasi bahasa Indonesia dan Inggris. Pelaksanaan tes ini juga didasari pada bentuk keadilan bagi siswa dari berbagai latar belakang ekonomi dan mutu pendidikan (Hidayat, Nuryani, & Lindasari, 2023).

Peluang siswa untuk berhasil pada jalur SNBT dapat diperkirakan dari jumlah peserta yang lolos SNBT dalam 4 tahu n terakhir yaitu dari tahun 2020 hingga tahun 2024. Berikut grafik yang menggambarkan persentase kelulusan SNBT dalam periode empat tahun terakhir.



Gambar 1. Grafik Persentase lolos SNBT

Persentase peserta yang lolos SNBT menunjukkan variasi. Pada tahun 2023, tingkat kelulusan mencapai 27,77% (Wulandari, 2023). Kemudian, persentase yang lolos SNBT meningkat menjadi 30% sesuai dengan kuota yang tersedia pada tahun 2024 (Kemdikbud, 2024). Namun, tingkat kelulusan SNBT dari tahun 2020 hingga 2024 secara keseluruhan hanya berkisar antara 23% hingga 24% dari kuota yang tersedia. Data persaingan yang sangat tinggi ini menunjukkan bahwa tidak mudah untuk lulus SNBT dan mungkin dapat menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi siswa, sehingga menimbulkan masalah psikologis salah satunya kecemasan (Rahma, Sutejo, & Susana, 2023).

Kecemasan merupakan aspek umum kehidupan manusia yang dapat berdampak positif dan negatif pada kinerja individu dalam berbagai situasi (Chakraborty, 2023). Kecemasan bisa dialami siapa pun, termasuk siswa yang tertekan oleh urusan pendidikan (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). Umumnya, semua siswa merasa cemas saat akan menghadapi ujian, termasuk siswa dengan kecerdasan dan motivasinya yang tinggi juga dapat mengalaminya (Idris & Idris, 2019).

Kecemasan menghadapi ujian adalah serangkaian reaksi kognitif, afektif, dan perilaku yang muncul akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan hasil atau konsekuensi negatif yang bergantung pada kinerja dalam situasi evaluatif (Zeidner, 1998). Reaksi kecemasan ini dapat diukur dengan tiga aspek yang dikembangkan oleh Zeidner (1998) yaitu aspek kognitif, afektif serta perilaku pada tingkat kecemasan yang berkaitan pada performa individu. Siswa dengan kecemasan tinggi dapat mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat

informasi, pengambilan keputusan, sehingga menyebabkan penurunan kinerja akademis. Tingkat kecemasan sedang dapat mendorong motivasi siswa untuk belajar, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi kecemasan yang lebih tinggi. Tingkat kecemasan rendah, siswa hanya merasakan sedikit gugup sebelum ujian tetapi dapat mengelola perasaan tersebut dan tetap fokus atau tidak berdampak signifikan pada kecemasan.

Kecemasan juga terjadi karena adanya persepsi terkait tingkat prestasi yang dilabeli sebagai tingkat kecerdasan dan akan dikategorikan ke dalam tingkatan atau kelas yang berbeda berdasarkan tingkat prestasi mereka, sehingga mempengaruhi kinerja dan proses belajar siswa dan apabila berlebihan dapat menimbulkan gangguan emosi serta gangguan psikis pada siswa (Sreekumar, 2018). Kecemasan yang dirasakan dapat menganggu konsentrasi dan menyebabkan penurunan kemampuan dalam mengingat informasi, sehingga menjadi hambatan dalam mengikuti seleksi. (Rismadiyanti, 2021).

Rasa cemas yang menguasai diri siswa akan memberikan dampak negatif pada siswa seperti menurunnya aspek psikologis, mengakibatkan rendahnya hasil belajar, dan membuat siswa takut menghadapi ujian (Shabrina & Rachmawati, 2018). Dalam proses seleksi, siswa tidak hanya berkompetisi dengan teman-teman satu sekolah, tetapi juga dengan peserta dari seluruh Indonesia. Jumlah kuota penerimaan memang meningkat, namun jumlah peserta yang mendaftar juga bertambah, yang berarti peluang untuk diterima di PTN yang diinginkan kemungkinannya hanya kecil atau tidak meningkat secara signifikan.

Tekanan dari proses seleksi masuk PTN juga menimbulkan kehawatiran tersendiri bagi siswa karena menyadari betapa kompettitifnya proses seleksi seperti kekhawatiran akan mengecewakan orang tua atau orang terdekat, ketidakmampuan menguasai materi, dan menyebabkan kebingungan untuk menentukan masa depan yang tepat (Sudaryat et al. (2020). Lalu, menurut Lauditta & Ariana (2021) mengatakan ketidakmampuan kepercayaan diri untuk menyikapi kesulitan serta mengatasi masalah merupakan penyebab awal sumber kecemasan.

Penelitian Sudaryat et al. (2020) pada 100 siswa SMA kelas XII di SMA Negeri 12 Bandung saat menjelang seleksi SBMPTN, hasil 51% siswa merasa cemas. Sementara itu, kajian Rismadiyanti (2021) pada 390 siswa SMA lulusan 2020 yang berdomisili di pulau jawa, memperoleh hasil 27% siswa dengan tingkat kecemasan sangat tinggi saat menghadapi UTBK tahun 2020. Kecemasan pada penelitian Rismadiyanti (2021) ini menunjukkan bahwa

siswa cenderung cemas pada kemampuannya sehingga takut gagal dalam SBMPTN tahun 2020. Terakhir, hasil penelitian oleh Lacosta & Sarajar (2024) didapatkan 56,6% tingkat kecemasan sedang ketika menghadapi SNBT 2023. Maka dari itu, tingkat kecemasan sedang hingga berat pada penelitian mengindikasikan bahwa slekesi masuk perguruan tinggi menjadi faktor pemicu kecemasan yang cukup kuat di kalangan siswa.

Peneliti melakukan wawancara sebanyak 8 orang siswa kelas XII di kota Padang pada tanggal 16-18 November 2024 untuk mendukung fenomena pada penelitian sebelumnya. Delapan orang siswa tersebut mengatakan bahwa ujian SNBT adalah ujian yang menakutkan dan menimbulkan rasa khawatir jika tidak lulus dalam ujian tersebut. Rasa khawatir terhadap ujian ini sering kali menimbulkan pemikiran negatif seperti cenderung merendahkan kemampuan diri sendiri dan mengurangi fokus siswa memahami materi ujian, terutama ketika merasa kesulitan untuk memahami atau mengingat informasi yang sudah dipelajari, sehingga memicu timbulnya kecemasan. Selain itu, hasil wawancara dengan 3 dari 8 partisipan juga mengatakan bahwa sering merasa tertinggal dari teman-temannya karena tidak mengikuti bimbingan belajar secara *offline* diluar jam sekolah. Hal ini dikarenakan larangan dari orang tua untuk mengikuti tambahan belajar dan didorong untuk berusaha melalui media online saja.

Data wawancara dengan perwakilan responden yang bersangkutan mengatakan gejala kecemasan yang sering dialami ketika memikirkan ujian SNBT atau ketika tidak memahami materi ujian seperti mudah berkeringat, tangan gemetar, sesak nafas, dan kesulitan tidur. Hal ini juga muncul ketika pesimis dengan hasil *try out* yang dikerjakan sebelumnya, sehingga menganggap persiapan tersebut belum sepenuhnya dikatakan cukup atau cenderung merasa rendah diri mendapatkan universitas yang diinginkan. Tekanan dari orang tua seperti didorong untuk mengambil jurusan berdasarkan persetujuan orang tua dan dibandingkan dengan saudara yang memiliki pengetahuan lebih bagus juga menjadi penyebab munculnya kecemasan. Selain itu, siswa dalam wawancara ini juga mengatakan bahwa adanya penghindaran terkait tugas-tugas yang berhubungan dengan persiapan ujian. Misalnya, menunda-nunda belajar, bermain game, tidak mengikuti kelas tambahan dan sebagainya. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab kurang optimal keterlibatan siswa untuk mempersiapkan ujian dan dapat berdampak pada proses dan hasil ujian siswa.

Munculnya kecemasan terutama dalam menghadapi situasi tertentu bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya *Adversity Quotient* yang memengaruhi sejauh mana

seseorang mampu mengelola dan mengatasi tekanan serta hambatan yang dihadapi. Juwita, Roemintoyo, Usodo (2020) menegaskan bahwa *adversity quotient* dapat memberikan peran yang menjanjikan dalam dunia pendidikan. *Adversity quotient* digunakan guna menilai cara individu mengatasi tekanan dan beradaptasi dalam situasi sulit yang berkaitan dengan bidang pendidikan, seperti guru, tenaga administrasi, wali siswa, dan siswa. Sejalan dengan pernyataan Hema & Gupta (2015) bahwa *Adversity quotient* akan tampil optimal saat menghadapi kesulitan, yang berkontribusi pada pembentukan kepribadian dan peningkatan optimisme.

Kapasitas seseorang untuk menghadapi tantangan dan bertahan dalam kondisi sulit dikenal dengan *adversity quotient* (Stoltz, 2000). Sejauh mana seseorang memiliki kecerdasan adversitas mengindikasikan apakah ia efektif dalam mengatasi rintangan atau tidak. Stoltz (2000) memaparkan bahwa *adversity quotient* mencakup berbagai dimensi meliputi dimensi *control* yang berkaitan dengan kendali seseorang dalam menghadapi kesulitan. Dimensi *origin* & *ownership* yang menjelaskan seseorang memandang sumber dan mengakui munculnya kesulitan. Dimensi *reach* jangkauan dari kesulitan yang muncul mempengaruhi aspek kehidupan lainnya dan dimensi *endurance* berkaitan dengan pandangan seseorang terkait dengan durasi terjadinya. Empat aspek ini dapat berkontribusi memengaruhi seseorang dalam menghadapi tantangan.

Permasalahan pada *Adversity Quotient* (AQ) dalam kaitannya dengan kecemasan siswa kelas XII yang mempersiapkan ujian masuk PTN dapat dijabarkan melalui aspek-aspeknya. Pada dimensi *control*, siswa mungkin berpikir bahwa tingkat kesulitan soal atau keberuntungan menjadi penentu utama, bukan dari usaha mereka. Dalam halnya persiapan, siswa yang gagal dalam mengerjakan simulasi ujian atau *try out* akan cenderung menyalahkan faktor eksternal seperti waktu yang terlalu singkat untuk persiapan. Contohnya, siswa yang gagal dalam simulasi ujian mungkin berkata, "Soalnya terlalu sulit, ini bukan salah saya", sehingga ini berkaitan dengan dimensi *origin & ownership*. Selain itu, ketika mendapatkan nilai rendah dalam *try out*, siswa mungkin merasa tidak mampu secara keseluruhan dan menyebabkan kecemasan yang meluas ke kegiatan lain, seperti kehilangan motivasi belajar atau merasa tidak percaya diri (*reach)*, sehingga dapat dilihat bagaimana ketahanan siswa dalam menghadapi kesulitan tersebut (*endurance)*.

Stoltz (2000) juga membagi tiga golongan kepribadian manusia untuk menggambarkan kemampuan daya *adversity quotient* antara lain *Quitters* yaitu golongan individu yang mudah

menyerah. Dimana tipe seperti ini memilih untuk berhenti berusaha, memiliki motivasi yang rendah, mengambil sedikit resiko atau memilih mundur ketika menghadapi kesulitan. Golongan selanjutnya adalah *Campers* yaitu tipe seseorang yang telah puas dengan pencapaiannya atau memilih berhenti ketika rasa aman terpenuhi dan menghindari situasi-situasi yang penuh tantangan, sehingga cenderung tidak ingin melakukan perbaikan dan usaha. Terakhir, *Climbers* yaitu tipe seseorang yang memahami tujuannya dan bisa merasakan semangatnya dalam menghadapi atau terus berusaha mencapai sasarannya.

Kontribusi *Adversity quotient* telah dibuktikan pada penelitian sebelumnya dalam bidang pendidikan. Penelitian oleh Anggawira (2019) membuktikan bahwa *adversity quotient* bisa menurunkan tingkat stres siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Studi ini dijalankan di SMAN 1 Padang dengan jumlah sampel 158 siswa yang menunjukkan Hasil hubungan negatif antara variabel *adversity quotient* dengan stres. Artinya, apabila siswa mempunyai *adversity quotient* yang tinggi, stres yang dialami dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Selanjutnya, penelitian oleh Sigit et al. (2019) membuktikan bahwa *adversity quotient* dapat berkontribusi pada capaian belajar siswa. Studi ini dijalankan di SMAN 1 Cibinong yang dilakukan pada 114 orang siswa menunjukkan hasil penelitian dengan data berdistribusi normal dan variannya homogen. Kelompok siswa tipe Quitter memperoleh rata-rata skor hasil belajar sebesar 58,87. Kelompok siswa tipe Campers memperoleh rata-rata hasil belajar sebesar 68,69. Kelompok tipe Climbers memperoleh hasil belajar sebesar 79,38. Pada kelompok siswa putra memperoleh rata-rata skor hasil belajar yakni 67,89 dan kelompok siswi putri memperoleh rata-rata hasil belajar yakni 71,63.

Seiring dengan meningkatnya kompleksitas persaingan dalam seleksi masuk perguruan tinggi, penting untuk memahami kontribusi *adversity quotient* dalam membantu siswa mengatasi kecemasan. Ujian masuk perguruan tinggi negeri bukan hanya menentukan kelanjutan pendidikan, tetapi juga membawa tekanan emosional yang signifikan. Selain itu, penelitian tentang *adversity quotient* terhadap kecemasan masih terbatas, khususnya sehubungan dengan jalur seleksi ke perguruan tinggi di Indonesia. Oleh karena itu, dari penjelasan terkait fenomena sebelumnya diketahui bahwa siswa SMA untuk masuk perguruan dihadapkan pada beragam tanggung jawab Adanya *adversity quotient* menjadikan seseorang memiliki daya tahan dalam menghadapi keselitan pada situasi tertentu, agar tujuan, harapan, serta cita-cita bisa tercapai. Hal tersebut membuat peneliti tertarik guna menjalankan

studi yang berjudul "Kontribusi *Adversity quotient* terhadap kecemasan pada Siswa kelas XII dalam Persiapan Ujian Masuk Perguruan Tinggi".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII di Kota Padang yang mengikuti persiapan ujian SNBT 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 8.468 siswa dari 16 sekolah negeri dan 42 sekolah swasta. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sebanyak 385 responden dari lima sekolah, yaitu SMAN 3 Padang, SMAN 5 Padang, SMAN 12 Padang, SMA Muhammadiyah 3 Padang, dan SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket berbentuk skala Likert yang disebarkan secara online melalui Google Form. Skala *adversity quotient* disusun berdasarkan teori Stoltz (2000) dan dimodifikasi dari penelitian Assabiqa (2022), sedangkan skala kecemasan disusun berdasarkan teori Zeidner (1998) dan dimodifikasi dari penelitian Erlina et al. (2022). Instrumen penelitian telah melalui uji validitas isi dengan bantuan *expert judgment*, serta uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,871 untuk *adversity quotient* dan 0,957 untuk kecemasan. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear sederhana menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26, didahului oleh uji asumsi klasik seperti uji normalitas dan linearitas. Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan tingkat signifikansi 5%.

HASIL

Kategorisasi Data Penelitian

a. Skala *Adversity Qutient*

Skala *adversity quotient* diklasifikasikan ke dalam kategori-kategori berdasarkan rumus yang digunakan untuk mencari skor pada setiap kategori yang diperoleh dari jawaban responden. Pengkategorian pada studi ini dibagi menjadi tiga kategori yakni rendah, sedang, serta tinggi. Penentuan nilai pada skor masing-masing kategori ditentukan berdasarkan skor hipotetik. Skor terendah didapatkan jumlah item 23 x 1 = 23 dan skor tertinggi didapatkan dari jumlah item 23 x 4 = 92. Angka 4 didapat dari skala penilaian pada skala *adversity quotient*. Rentang nilai dari

data tersebut yaitu 92-23 = 69. Kemudian, untuk memperoleh standar deviasi dengan skor 69/6 = 17,5 dan nilai mean dengan skor (92 + 23)/2 = 57,5. Berikut kategorisasi data penelitian berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala *Adversity Quotient*

Rumus	Skor	Kategori	F	%
X < M - 1SD	X < 46	Rendah	11	2,8%
M - 1SD ≤ X< M + 1SD	46 ≤X < 69	Sedang	147	37,8%
M + 1SD ≤ X	**68 ≤ X**	**Tinggi**	**231**	**59,4%**
Jumlah			**389**	**100%**

Tabel yang disajikan di atas, menjelaskan bahwa tingkat *adversity quotient* pada subjek penelitian berada pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 231 orang (59,4%). Selanjutnya, terdapat 147 orang (37,8%) yang termasuk kategori sedang dan 11 orang (2,8%) berada pada kategorisasi rendah.

b. Skala Kecemasan

Skala kecemasan dikelompokkan ke dalam kategori-kategori berdasarkan rumus yang digunakan untuk mencari skor pada setiap kategori yang didapat dari jawaban partisipan. Penentuan nilai pada skor tiap kategori ditentukan berdasarkan skor hipotetik. Skor terendah didapatkan jumlah item 29 x 1 = 29 dan skor tertinggi didapatkan dari jumlah item 29 x 4 = 116. Angka 4 diperoleh dari skala penilaian pada skala kecemasan. Rentang nilai dari data tersebut yaitu 116-29 = 87. Kemudian, untuk memperoleh standar deviasi dengan skor 87/6 = 14,5 dan nilai mean dengan skor (116 + 29)/2 = 72,5. Berikut kategorisasi data penelitian berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan

Rumus	Skor	Kategori	F	%
X < M-1SD	X<58	Rendah	86	22,1%
M - 1SD ≤ X < M + 1SD	**58<X<87**	**Sedang**	**224**	**57,6%**
M + 1SD ≤ X	87<X	Tinggi	79	20,3%
Jumlah			**389**	**100%**

Pengkategorian pada skala kecemasan dibagi menjadi tiga kategori yakni rendah, sedang, serta tinggi. Data dalam tabel menunjukkan bahwa tingkat

kecemasan pada subjek berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 224 orang dengan persentasi 57,6 %. Tingkat tertinggi kedua dalam kategori rendah sebanyak 86 orang (22,1%), sedangkan sisanya dalam kategori tinggi sebanyak 79 orang (20,3%).

Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bentuk menguji data emprik yang diperoleh terdistribusi secara normal ataupun tidak. Pengujian normalitas pada studi ini menerapkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan metode asymptotic. Kriteria pengambilan keputusan uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* yaitu jika *Asym.Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka data dinyatakan terdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

N	*Kolmogrov-Smirnov Z*	Keterangan
389	.123	Normal

Berdasarkan hasil tabel uji normalitas, hasil uji normalitas menghasilkan nilai *asym.sig* 0,123 yang berarti > 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa data yang didapat berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas agar dapat melihat korelasi yang linear antar variabel yang membuktikan validnya model regresi pada studi. Syarat pengambilan keputusan pada uji linearitas dengan memperoleh nilai *sig. deviation from linearitas* > 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
Linearity	568889.288	1	56889.288	374.815	.000
Deviation from Linearity	7658.802	46	166.496	1.097	.317

Dari data yang disajikan pada tabel, hasil uji linearitas mengindikasikan nilai *sig. deviation from linearitas* sebesar 0,317 > 0,05, sehingga bisa ditarik kesimpulan

bahwa data variabel *adversity quotient* dan kecemasan mempunyai hubungan yang linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam studi ini menerapkan teknik analisis regresi linear sederhana melalui IBM SPSS versi 26 *for windows* untuk mengidentifikasi hubungan dan koribusi antara variabel bebas dan variabel terikat atau membuktikan temuan hipotesis yang terdapat dalam penelitian. Adapun hasil yang didapatkan dapat disajikan yakni.

Tabel 5. Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.699	.489	.488	12.391

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui nilai R Square sebesar 0,489 guna melihat kontribusi variabel *adversity quotient* pada kecemasan. Nilai R Square yang didapatkan dikalikan dengan 100 (0,489 x 100). Maka dari itu, dapat disimpulkan kontribusi variabel *adversity quotient* terhadap kecemasan sebesar 48,9 %, sedangkan 51,1 % kontribusi lainnya berasal dari faktor lainnya yang tidak dapat diteliti dengan model regresi dalam studi ini.

Tabel 6. Uji Persamaan Regresi

	B	t.	Sig
(constant)	157.480	34.530	.000
Adversity quotient	-1.239	-19.250	.000

Selanjutnya, hasil uji hipotesis penelitian ini juga memperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka bisa dikatakan bahwa terdapat kontribusi dimensi *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi ngerti pada siswa kelas XII di Kota Padang, yang artinya hipotesis diterima. Selain itu, nilai konstanta sebesar 157.480 dan nilai koefisien regresi variabel *adversity quotient* bernilai negatif (-) yaitu -1,239. Berdasarkan nilai tersebut, dapat

dirumuskan model regresinya yaitu Y = 157,480-1,239X. Maka bisa dinyatakan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* pada siswa, maka tingkat kecemasannya cenderung semakin rendah.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini guna mengetahui kontribusi *adversity quotient* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri pada siswa kelas XII kota Padang. Penelitian yang dilakukan pada 389 orang menunjukkan bahwa ada kontribusi negatif antara *adversity quotient* terhadap kecemasan pada siswa kelas XII di kota padang. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *adversity quotient* pada siswa kelas XII, maka akan semakin menurun tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Maka dari itu, H0 ditolak dan Ha diterima.

Temuan dalam studi ini, menjelaskan bahwa *adversity quotient* memiliki kontribusi sebesar 48,9% dengan signifikansi 0.000 < 0.05 pada kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri, sisanya 51,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai constant juga menunjukkan sebesar 157,480 dengan nilai *adversity quotient* sebesar -1,239. Berdasarkan nilai tersebut dapat dibuat persamaan regresi linier sederhana dalam studi ini yakni Y = 157,480-1,239X. Hal ini mengindikasikan bahwasannya ada korelasi negatif antara variabel *adversity quotient* dengan kecemasan. Persamaan regresi linier sederhana ini dapat diartikan bahwa setiap kenaikan satu satuan nilai *adversity quotient* diiringi dengan penurunan sebesar 1,239 pada nilai kecemasan. Selain itu, hasil penelitian pada data empirik didapati bahwa siswa memiliki tingkat *adversity quotient* berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 231 orang (59,4%), sedangkan kategori sedang sebanyak 147 orang (37,8%), dan 11 orang (2,8%) berada pada kategorisasi rendah.

Tingginya tingkat *adversity quotient* pada siswa kelas XII, menjelaskan bahwa siswa memiliki *adversity quotient* dalam tingkatan atau tipe *climbers*. Tipe *climbers* ini menunjukkan bahwa individu memilih untuk terus berusaha menghadapi kesulitannya tanpa melihat tantangan atau hambatan yang menghalanginya. Siswa kelas XII ini tahu jika terus berjuang dalamm menghadapi persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri, mereka percaya bahwa langkah kecil yang dilakukannya akan membawanya pada kemajuan. Selain itu, selaras pada teori Stoltz (2000) yang menjelaskan bahwa jika seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi, maka ia akan terus belajar dan berusaha guna mendapat hasil yang terbaik, begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa siapa yang akan menyerah menghadapi situasi yang

sulit atau siapa yang akan tetap bertahan. Sejalan dengan Hema & Gupta (2015), jika seseorang menerapkan AQ akan cenderung tampil maksimal saat menghadapi tantangan dan bukan hanya belajar dari pengalaman sulit saja, tetapi juga dapat meresponnya dengan lebih sehat.

Penelitian ini juga mendapati kategorisasi pada variabel *adversity quotient* yang menunjukkan bahwa pada siswa kelas XII jika dilihat dari setiap dimensinya berada pada kategori tinggi. Dari hasil temuan, bahwa dimensi *reach* yang memiliki tingkat persentasi yang tinggi dibanding dimensi lainnya yaitu sebanyak 350 orang (90%). Tingginya dimensi *reach* dalam diri seseorang menunjukkan bahwa semakin besar kemungkinan untuk melihat kesulitan sebagai sesuatu yang terbatas. Hal ini menjelaskan bahwa semakin mampu seseorang membatasi jangkauan kesulitannya, maka seseorang akan merasa lebih berdaya atau tidak membiarkan kesulitan dalam satu bidang mempengaruhi bidang lainnya dan bukan menjadi suatu kemunduran yang besar dalam menghadapi tantangan. Selain itu, dimensi *control, origine& ownership,* dan *endurance* yang tinggi dalam diri seseorang menunjukkan bahwa semakin besar kemungkinannya seseorang mempunyai kendali, mencerminkan kemampuan mengidentifikasi asal dari kesulitan dan mengakui berbagai akibat yang ditimbulkan, serta mampu menghadapi kesulitan dan memandang tantangan sebagai masalah yang bersifat sementara.

Rachmady & Aprilia (2018) menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat adversity quotient tinggi memiliki tekad yang kokoh dalam hidup, sehingga tidak mudah putus asa atau dapat melihat peluang meskipun dihadapkan dengan tantangan yang berat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Hanifa (2017) terdapat hubungan negatif terhadap kecemasan dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 31,4 % terhadap kecemasan.

Selain membahas variabel *adversity quotient* penelitian ini juga membahas variabel kecemasan. Pada variabel kecemasan didominasi oleh kategori sedang. Situasi ini menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami siswa kelas XII tidak cenderung mengganggu kemampuan seseorang untuk lebih fokus pada tujuan, namun seseorang menyadari adanya tekanan. Hal ini sejalan dengan teori Zeidner (1998) bahwa kecemasan timbul karena adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan hasil atau konsekuensi negatif yang bergantung pada kinerja dalam situasi evaluatif. Sejalan dengan pernyataan Naili, Conia, & Prabowo (2024) yang menyatakan bahwa kecemasan akan membuat seseorang merasa tidak nyaman ditandai dengan perasaan samar atau ketidakpastian sebagai akibat dari suatu hal yang belum jelas.

Kategori untuk setiap aspek kecemasan berada pada kategori sedang. Namun, kategori yang memiliki persentasi yang tinggi yaitu pada aspek perilaku. Tingginya tingkatan aspek perilaku menunjukkan bahwa siswa kelas XII ketika dihadapkan dengan situasi yang membuat tidak nyaman seperti ketika menghadapi ujian masuk perguruan tinggi cenderung untuk menunda, menghindar, dan melarikan diri terkait persiapan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri. Hal ini mengindikasikan bahwa Perilaku ini mungkin tampak menyenangkan sesaat, tetapi dalam jangka panjang membuat kecemasan lebih besar karena membuat diri menjadi tidak siap untuk ujian.

Selain aspek perilaku, aspek kognitif dan aspek afektif juga termasuk kategori sedang yang tidak jauh berbeda dengan aspek perilaku. Pada aspek kognitif, kekhawatiran dan pemusatan pada diri sendiri (*self-preoccupation)* yang dialami siswa kelas XII dianggap sebagai yang menentukan dalam kinerjanya dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri dengan kemungkinan pada pemikiran bahwa situasi saat ujian akan sulit terutama ketakutan tentang kemungkinan memperoleh hasil yang tidak memuaskan. Sedangkan pada aspek afektif menjelaskan bahwa adanya reaksi fisik diiringi dengan peningkatan emosional yang ditandai dengan perasaan tertekan pada situasi ujian nantinya, sehingga memperkuat perasaan takut dan kecemasan terhadap ujian.

Temuan dalam penelitian yang telah dipaparkan, dapat dikatakan penelitian ini telah membuktikan bahwa masalah kecemasan pada siswa kelas XII dipengaruhi juga oleh *adversity quotient*. Artinya, hasil dari studi ini memberikan dampak dengan menyarankan faktor-faktor yang dapat mendukung dalam menurunkan masalah kecemasan. Adanya *adversity quotient* yang tinggi pada siswa membuktikan siswa memiliki ketahanan menghadapi tekanan, sehingga tujuan dan harapan dapat tercapai setelah mengatasi hambatan. Maka dari itu, peningkatan *adversity quotient* pada siswa memperkuat pandangan dalam menghadapi kesulitan dan memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan selama proses penelitian. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan 5 sekolah di kota padang sebagai sampel dalam penelitian dan rata-rata subjek berasal dari sekolah favorit di kota padang, sehingga hasil penelitian ini mencerminkan hasil yang cukup tinggi pada variabel *adversity quotient* terhadap kecemasan. Kedua, data dari penelitian ini diambil menggunakan salah satu alat ukur pada variabel kecemasan yang dikembangkan sendiri oleh peneliti, sehingga konstruksi alat ukurnya tidak

sebaik yang dibuat oleh ahli. Oleh karena itu, keterbatasan yang ada dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian mendatang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian terkait kontribusi *adversity quotient* terhadap kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian masuk perguraun tinggi negeri, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. *Adversity quotient* pada siswa kelas XII dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan, temasuk dalam konteks perisapan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri.
2. Kecemasan dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi, mereka tetap mengalami tekanan yang besar karena ujian tersebut dan tidak sepenuhnya meniadakan kecemasan, melainkan lebih berperan dalam mengatur intesitas atau mengontrol sejauh mana kecemasan tersebut muncul dan memengaruhi siswa.
3. Hasil studi ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan kontribusi terhadap kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa kelas XII dengan nilai kontribusi sebesar 48,9%.

DAFTAR PUSTAKA

Anggawira, A. (2019). Hubungan Adversity Quotient Dan Stres Pada Siswa Kelas Xii Yang Akan Mengikuti Ujian Nasiona Di SMAN 1 Padang. *Psyche 165 Journal*, 64-69.

Chakraborty, A. (2023). Exploring the root causes of examination anxiety: effective solutions and recommendations. *International Journal of Science and Research (IJSR),* 12(2), 1096-1102.

Gunada, I. W., Sutrio., Wahyudi., Ayub, S., Makhrus, M., & Abadi, M. (2023). Pelatihan Tes Penalaran Matematika Bagi Siswa SMA Untuk Menghadapi Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT). *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan* IPA, 6(2), 179-185.

Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. *Psikoborneo*, 43-55.

Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan Siswa SMA terhadap perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 305-314.

Juwita, H. R., Roemintoyo, & Usodo, B. (2020). The role of adversity quotient in the field of education: A review of the literature on educational development. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 507-515.

Kemdikbud. (2024). Seleksi Nasional berdasarkan Tes Tahun 2024 telah diumumkan. *Retrieved from* https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/06/seleksi-nasional-berdasarkan-tes-tahun-2024-telah-diumumkan.

Khan, E. A., Munir, H., Afzal, A., & Ansari, M. M. (2021). Influence of Test Anxiety on Students' Academic Achievement at Secondary Level. *Ilkogretim Online,* 20(2), 303-316.

Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment*, *1*(2), 1246-1252.

Prilisa, P., Enjang, A. S., & Effendi, D. I. (2024). Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Therapy dalam Menumbuhkan Minat Siswa Melanjutkan Studi ke Perguruan Tinggi. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, *12*(1), 63-82.

Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 575-583.

Sigit, D. V., Suryanda, A., Suprianti, E., & Ichsan, I. Z. (2019). The effect of adversity quotient and gender to learning outcome of high school students. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering,* 8(6), C2.

Simbolon, P., & Simbolon, N. (2024, March). Students' Anxiety in Facing Objective Structured Clinical Examination. *In Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*, 3, 433-436.

Soegiantoro, D. H., Soegiantor, H. R., & Soegiantoro, G. H. (2022). Webinar Kesehatan Mental Siswa SMA dalam Masa Pandemi Menghadapi Seleksi Akhir dan Masuk Perguruan Tinggi. Jurnal Pengabdian Mandiri, 1(2), 287-294.

Sofya, I., Aulia, P., Nio, S. R., & Guspa, A. (2023). Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduate* di Kota Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(3), 124-131.

Sreekumar. (2018). Examination Anxiety Among Higher Secondary School Pupils of Kerala. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT),* 6(3), 197-202.

Wulandari, T (2023, 20 juni 2021). 223.217 Peserta Lolos UTBK SNBT 2023, Selamat. Detikedu. *Retrieved from* https://www.detik.com/edu/seleksi-masuk-pt/d-6782743/223-217-peserta-lolos-utbk-snbt-2023-selamat/amp.