

**PENGARUH *EMOTIONAL EXHAUSTION* TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK DI MODERASI *ADVERSITY QUOTIENT* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh :

**Moch Syahrul Aziz Faizin**

**NIM. 210401110199**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH EMOTIONAL EXHAUSTION TERHADAP  
KECEMASAN AKADEMIK DI MODERASI ADVERSITY QUOTIENT  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi  
salah satu persyaratan dalam Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Moch Syahrul Aziz Faizin

NIM. 210401110199

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EMOTIONAL EXHAUSTION TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK DIMODERASI ADVERSITY QUOTIENT PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

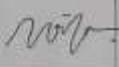
SKRIPSI

Oleh

Moch Syahid Aziz Fauzan

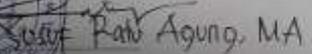
NIM. 210403110199

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Pencapaian	Tanggal Pencapaian
Dosen Pembimbing I  Muhammad Arief Fauzan, M.Psi NIP. 19900614202211021		8 / Mei 2023



10 Mei 23

  
Suwit Rah Agung, MA.

**LEMBAR PENGESAHAN****LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH EMOTIONAL EXHAUSTION TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK DIMODERASI ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

Moch Syahrul Aziz Faizin  
NIM. 210401110199

Telah diajukan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang  
Skripsi Pada tanggal **20** Juni 2025

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b> <u>Muhammad Arif Furgon, M.Pd.</u> NIP. 199006142023211023		21 / 6 '25
<b>Ketua Penguji</b> <u>Ali Syahidin Muharok, M.Si.</u> NIP. 199005262023211019		21 / 6 '25
<b>Penguji Utama</b> <u>Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.</u> NIP. 197611282002122001		22 / 6 '25



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.  
NIP. 197611282002122001

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH EMOTIONAL EXHAUSTION TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK DIMODERASI ADVERSITY QUOTIENT PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Moch Syahrul Aziz Faizin

NIM : 210401110199

Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 8 Mei 2025  
Dosen Pembimbing

  
Muhammad Arif Furqon, M.Psi  
NIP. 199006142023211023

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Moch.Syahral Aziz Faizin

NIM : 210401110199

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH EMOTIONAL EXHAUSTION TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK DIMODERASI ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 8 Mei, 2025  
Penulis



Moch. Syahral Aziz Faizin  
NIM. 210401110199

**MOTTO**

**“You can’t necessarily control what happens, but if you can master how you respond to what happens, you can craft your destiny.”**

**Paul G Stoltz**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Untuk Orang Tua Tercinta**

Terimakasih atas segala doa, harapan, dukungan, dan kasih sayang yang terus diberikan kepada penulis hingga saat ini. Jika tanpa doa dan dukungan yang diberikan pastinya tugas dan perkuliahan tidak akan selesai dengan lancar

### **Untuk Keluarga**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga besar atas dukungan yang senantiasa diberikan. Rasa kasih sayang dan kebersamaan yang terjalin menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis.

### **Untuk Teman-teman**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan atas kebersamaan, semangat, dan bantuan yang terus mengalir. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber kekuatan yang mendukung penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini

### **Untuk Diri Sendiri**

Kepada saya sendiri, terima kasih sudah mampu bertahan sejauh ini. Terima kasih telah memiliki keberanian melewati hari-hari yang penuh tantangan, tidak menyerah di tengah kelelahan, dan tetap melangkah meski rasa ragu kerap menghantui. Ini menjadi bukti bahwa kamu jauh lebih kuat dari yang pernah kamu bayangkan. Teruslah tumbuh dan berproses menjadi pribadi yang lebih baik di masa mendatang.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Muhammad Arif Furqon. M.Psi, selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, nasihat, dan dukungan selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Segenap civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Yang saya sayangi dan hormati, Ayah dan ibu selaku orang tua saya atas do'a yang diberikan serta selalu menjadi *support system* terbesar dalam hidup penulis.
8. Terimakasih kepada teman teman Asisten Laboratorium Konseling 2024/2025, dan juga anggota grup bismillah sukses yang sudah menemani dan mensupport penulis selama masa kepenulisan

9. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan yang sudah membantu secara moral dan material selama pengerjaan skripsi ini

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, segala puji bagi Allah SWT atas kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga terbuka untuk saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri sendiri dan pembaca, serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu psikologi. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung. Semoga segala kebaikan mendapat balasan berlipat ganda dari Allah SWT.

Malang, 8 Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
NOTA DINAS.....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
ملخص.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
A. <i>Adversity Quotient</i> .....	14
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i> .....	14
2. Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i> .....	16
3. Tipe manusia dalam konsep <i>Adversity Quotient</i> .....	19
4. <i>Adversity Quotient</i> dalam perspektif islam .....	21

B. Kecemasan Akademik.....	25
1. Pengertian Kecemasan Akademik.....	25
2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	27
3. Karakteristik Kecemasan Akademik.....	28
4. Kecemasan Akademik dalam perspektif islam.....	32
C. <i>Emotional Exhaustion</i> .....	33
1. Pengertian <i>Emotional Exhaustion</i> .....	33
2. Aspek-aspek <i>Emotional Exhaustion</i> .....	35
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Emotional Exhaustion</i> .....	38
4. <i>Emotional Exhaustion</i> dalam perspektif islam.....	38
D. Pengaruh <i>emotional exhaustion</i> terhadap kecemasan akademik dimoderasi <i>adversity quotient</i> .....	40
E. Kerangka Berfikir.....	42
F. Hipotesis.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
C. Definisi Operasional.....	45
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	47
E. Metode Pengumpulan Data.....	50
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
H. Teknik Analisa Data.....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	65
B. Pelaksanaan Penelitian.....	66
C. Hasil Penelitian.....	67
D. Pembahasan.....	82
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>101</b>
A. Kesimpulan.....	101
B. Saran.....	103
<b>REFERENSI.....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>118</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 <i>Blueprint Skala Emotional Exhaustion</i> .....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Kecemasan Akademik</i> .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 3.3 <i>Blueprint Skala Adversity Quotient</i> .....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel 3.4 Uji Validitas <i>Emotional Exhaustion</i> .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 3.5 Uji Validitas Kecemasan Akademik .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 3.6 Uji Validitas Skala Adversity Quotient .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 3.7 Uji Reliabilitas .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4.2 Pembagian Kategorisasi .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 4.3 Kategorisasi Data <i>Emotional Exhaustion</i> .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 4.9 Kategorisasi Data Kecemasan Akademik .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 4.10 Kategorisasi Data Adversity Quotient .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>72</b>
<b>Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel X ke Y .....</b>	<b>73</b>
<b>Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Variabel M ke Y .....</b>	<b>74</b>
<b>Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas .....</b>	<b>74</b>
<b>Tabel 4.15 Hasil Uji Heterokedaktisitas .....</b>	<b>76</b>
<b>Tabel 4.16 Hasil Model Summary .....</b>	<b>77</b>
<b>Tabel 4.17 Hasil Anova .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabel 4.18 Hasil Standar Koefisiensi .....</b>	<b>80</b>
<b>Tabel 4.19 Hasil Analisis Moderasi .....</b>	<b>72</b>

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar 4.1</b> Presentase <i>Emotional Exhaustion</i> .....	<b>69</b>
<b>Gambar 4.2</b> Presentase Kecemasan Akademik.....	<b>70</b>
<b>Gambar 4.3</b> Presentase <i>Adversity Quotient</i> .....	<b>71</b>

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Skala Emotional Exhaustion .....</b>	<b>119</b>
<b>Skala Kecemasan Akademik .....</b>	<b>120</b>
<b>Skala Adversity Quotient .....</b>	<b>122</b>
<b>Tabulasi Data Sampel .....</b>	<b>123</b>
<b>Kuisiner Penelitian .....</b>	<b>125</b>
<b>Hasil Uji Reliabilitas Emotional Exhaustion .....</b>	<b>126</b>
<b>Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Akademik .....</b>	<b>126</b>
<b>Hasil Uji Reliabilitas Adversity Quotient .....</b>	<b>126</b>
<b>Analisis Deskriptif .....</b>	<b>126</b>
<b>Uji Linearitas .....</b>	<b>127</b>
<b>Uji Multikolinearitas .....</b>	<b>127</b>
<b>Uji Heterokedaktisitas .....</b>	<b>127</b>
<b>Uji Regresi Linear Berganda .....</b>	<b>127</b>
<b>Analisis Moderasi Process Hayes .....</b>	<b>127</b>

## ABSTRAK

**Faizin, Moch Syahrul Aziz, (2025).** Pengaruh *Emotional Exhaustion* terhadap Kecemasan Akademik dimoderasi *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Muhammad Arif Furqon M.Psi

---

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, serta menguji peran *adversity quotient* (AQ) sebagai variabel moderasi dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi linear berganda dan analisis moderasi menggunakan PROCESS Hayes. Sampel penelitian berjumlah 362 mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dari total populasi sejumlah 3491 mahasiswa aktif angkatan 2021 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* berpengaruh positif signifikan terhadap kecemasan akademik ( $\beta = 0,195$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi kelelahan emosional, semakin tinggi pula kecemasan akademik. Selain itu, *adversity quotient* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan akademik ( $\beta = -0,254$ ;  $p < 0,001$ ) dan secara signifikan memoderasi hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik ( $p < 0,001$ ). Artinya, AQ berfungsi sebagai variabel protektif yang dapat mengurangi dampak negatif kelelahan emosional terhadap kecemasan akademik.

Temuan ini menekankan pentingnya penguatan AQ pada mahasiswa tingkat akhir sebagai strategi preventif dalam mengelola tekanan akademik, khususnya dalam proses penyelesaian tugas akhir.

**Kata Kunci :** *Emotional Exhaustion, Kecemasan Akkademik, Adversity Quotient*

## ABSTRACT

**Faizin, Moch Syahrul Aziz**, (2025). The Influence of Emotional Exhaustion on Academic Anxiety Moderated by Adversity Quotient in Final Year Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang

Dosen Pembimbing : Muhammad Arif Furqon M.Psi

---

This study aims to analyze the effect of emotional exhaustion on academic anxiety in final year students, and to test the role of adversity quotient (AQ) as a moderating variable in the relationship. This study uses a quantitative correlational approach with multiple linear regression analysis techniques and moderation analysis using PROCESS Hayes. The research sample consisted of 362 final year students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang from a total population of 3491 active students of the 2021 intake who were selected through purposive sampling techniques.

The results showed that emotional exhaustion had a significant positive effect on academic anxiety ( $\beta = 0.195$ ;  $p < 0.001$ ), which means that the higher the emotional exhaustion, the higher the academic anxiety. In addition, adversity quotient had a significant negative effect on academic anxiety ( $\beta = -0.254$ ;  $p < 0.001$ ) and significantly moderated the relationship between emotional exhaustion and academic anxiety ( $p < 0.001$ ). This means that AQ functions as a protective variable that can reduce the negative impact of emotional exhaustion on academic anxiety.

This finding emphasizes the importance of strengthening AQ in final year students as a preventive strategy in managing academic stress, especially in the process of completing final assignments.

**Kata Kunci** : *Emotional Exhaustion, Kecemasan Akkademik, Adversity Quotient*

### الملخص

فايسن، موش شهارول عزيز، (2025). تأثير الإرهاق العاطفي على القلق الأكاديمي مع تعديل معامل مواجهة الصعوبات لدى طلاب السنة النهائية في جامعة إسلام نيجيريا ماولانا مالك إبراهيم مالانغ. مشرف الرسالة: محمد عارف فورقون، م.بسي

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير الإرهاق العاطفي على القلق الأكاديمي لدى طلاب السنة النهائية، بالإضافة كمتغير معدل في هذه العلاقة. استخدمت الدراسة منهجًا (AQ) إلى اختبار دور معامل مواجهة الصعوبات لـ PROCESS كميًا ارتباطيًا، من خلال تحليل الانحدار الخطي المتعدد وتحليل التعديل باستخدام أداة بلغ عدد عينة الدراسة 362 طالبًا من طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية Hayes. الحكومية مالانغ، من إجمالي عدد 3491 طالبًا نشطًا من دفعة عام 2021، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الهادفة (purposive sampling).

أظهرت نتائج الدراسة أن الإرهاق العاطفي له تأثير إيجابي معنوي على القلق الأكاديمي ، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى الإرهاق العاطفي، ارتفع مستوى القلق الأكاديمي كذلك. بالإضافة (0.001 <math>\beta = 0.195</math>؛

وتؤكد هذه النتائج على أهمية تعزيز معامل مواجهة الصعوبات لدى طلاب السنة النهائية كاستراتيجيات وقائية لإدارة الضغوط الأكاديمية، لا سيما خلال عملية إنجاز مشروع التخرج.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق العاطفي، القلق الأكاديمي، معامل مواجهة الصعوبات

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau universitas, dengan tujuan untuk mendalami suatu bidang ilmu yang spesifik (Wakhyudin & Putri, 2020). Mereka menjalani aktivitas akademik perkuliahan seperti menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan mengikuti ujian yang merupakan bagian dari proses belajar untuk memperoleh pengetahuan serta ketrampilan dalam bidang yang sedang ditekuni. Dalam perjalanan ini juga mahasiswa mengalami perkembangan pribadi dan intelektual yang melibatkan peningkatan kemampuan berpikir kritis dan analisisnya (Akhnaf et al., 2022).

Seiring berjalannya waktu mahasiswa akan mencapai tahap akhir dari pendidikannya yakni menjadi mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang lebih berat, termasuk menyusun skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Proses penyusunan skripsi sering kali menuntut banyak waktu, tenaga, dan kesabaran sehingga dapat memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir (Mugiarso et al., 2018). Selain itu, mereka juga dihadapkan dengan tuntutan untuk segera lulus dan kesiapan memasuki

dunia kerja yang semakin memperberat tekanan yang mereka rasakan (R. \ Sari et al., 2018).

Situasi ini seringkali membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami stress yang signifikan akibat beban akademis dan tuntutan hidup yang kompleks. Kondisi tersebut tidak jarang memicu munculnya *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional, yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa kewalahan secara emosional akibat stress yang berkepanjangan (Ariswanti Triningtyas et al., 2021). Pada mahasiswa tingkat akhir kelelahan emosional tidak hanya mempengaruhi motivasi belajar, tetapi juga berpotensi menimbulkan kecemasan akademik, yang dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mereka selama menyelesaikan program studi (Khoirunisa & Dwiyaniti, 2021).

Kecemasan Akademik adalah perasaan takut atau khawatir terlebih muncul terkait tugas dan tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan. Tingginya tingkat kecemasan dapat berpengaruh buruk pada kondisi psikologis mahasiswa yang menyebabkan masalah seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, bahkan penurunan performa akademik (Nethania et al., 2023).

Fakta ini diperkuat oleh data dari survei skala nasional seperti *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 dalam (Gloriabarus, 2022). Meskipun I-NAMHS berfokus pada remaja, hasilnya menunjukkan adanya tingkat masalah kesehatan mental yang signifikan pada kelompok usia muda, termasuk gejala kecemasan,

yang kemudian dapat berlanjut atau memburuk saat mereka memasuki jenjang pendidikan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa seringkali sudah membawa kerentanan terhadap kecemasan saat memasuki masa studi akhir. Pada periode penuh tekanan akademik seperti penyelesaian skripsi, tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir seringkali meningkat. Kelelahan emosional yang seringkali dialami mahasiswa pada fase ini justru memperparah kecemasan mereka, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas akademis secara optimal. (Azyz et al., 2022).

Kecemasan sering muncul pada mahasiswa akhir yang meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang tinggi, diiringi dengan ketakutan akan kegagalan atau kemungkinan tidak lulus jika tidak berhasil menyelesaikan skripsi sesuai harapan. Perasaan ragu ini umumnya disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman teori dan metode penelitian, keterbatasan waktu, serta tantangan dalam pengumpulan dan analisis data. Ketakutan terhadap penilaian dosen pembimbing atau penguji juga memperparah kecemasan mereka. Mahasiswa yang merasa kurang percaya diri sering kali diliputi pikiran negatif, takut jika hasil penelitian mereka dianggap tidak memadai, atau bahkan mengalami penolakan dalam sidang skripsi (Siswanto & Aseta, 2021). Akibatnya, mereka mengalami stres, kurang tidur, dan sulit fokus, yang semakin

menghambat proses penyelesaian skripsi mereka dan memperkuat rasa cemas yang terus-menerus (Amalia et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akademik, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir. Wardani, Prasetyo, dan Gunarsi dalam (Wardani et al., 2023) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Artinya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Hafsah dan Ama dalam (Hafsah & Ama, 2024), yang mencatat bahwa 9 dari 10 mahasiswa akhir mengalami kecemasan selama proses pengerjaan skripsi, serta menunjukkan bahwa kecemasan akademik meningkat signifikan dari tahun ke tahun.

Hasil tersebut diperkuat oleh wawancara pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 24 Oktober 2024 terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Salah satu narasumber menyampaikan, *"Iyaa, Rul, aku sendiri juga agak cemas apakah bisa ya aku selesai sesuai deadline sempro-nya."* Ungkapan ini menggambarkan ketidakpastian dan tekanan akademik yang nyata dirasakan mahasiswa dalam memenuhi tenggat waktu, khususnya pendaftaran seminar proposal. Dengan demikian, fenomena kecemasan akademik ini bukan hanya ditemukan dalam data statistik, tetapi juga

tercermin dalam pengalaman langsung mahasiswa yang sedang berada di fase kritis penyelesaian studi mereka ( Bukit & Heri Widodo, 2022).

Dari hasil pra penelitian dan referensi terdahulu sesuai dengan aspek kecemasan akademik yaitu mood, kognitif, somatik, dan motorik. Yang menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kekhawatiran, kesulitan konsentrasi, ketegangan, dan kegelisahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (M. P. Sari & Hazim, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik menjadi penting untuk diteliti karena memberikan dampak signifikan bagi mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir. Berbeda dengan kecemasan biasa, kecemasan akademik berfokus pada ketakutan dan kekhawatiran yang secara langsung terkait dengan tugas dan tanggung jawab dalam perkuliahan. Kecemasan ini dapat mengganggu proses pembelajaran, menurunkan motivasi, dan berpotensi terjadinya penurunan prestasi akademik pada mahasiswa (Kusumastuti, 2020). Pada mahasiswa tingkat akhir kecemasan akademik seringkali memuncak, terutama saat menghadapi penyusunan skripsi atau tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan mahasiswa. Tidak jarang, mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kegelisahan dan berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental (Lusi et al., 2023).

Penelitian oleh Wardani, Prasetyo, dan Gunarsi dalam (Wardani et al., 2023) menunjukkan bahwa lebih dari 35% mahasiswa tingkat akhir

mengalami kecemasan pada kategori tinggi, dan sebagian besar lainnya berada dalam kategori sedang. Hal ini didukung oleh temuan Hafsah dan Ama dalam (Hafsah & Ama, 2024) yang mengungkapkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa akhir mengalami kecemasan selama proses skripsi. Kondisi ini dapat diperburuk oleh tekanan dari dosen pembimbing, sulitnya mengelola waktu, ketakutan akan hasil akhir, serta rendahnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, kecemasan akademik bukan hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh. Penelitian mengenai kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir sangat penting dilakukan agar dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam serta dasar intervensi psikologis dan dukungan akademik yang tepat.

Pemilihan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian dalam skripsi ini didasari oleh beberapa alasan penting yang berkaitan dengan tantangan akademik yang mereka hadapi. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase krusial dalam perjalanan akademiknya, di mana mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Proses ini tidak hanya membutuhkan keterampilan akademik, tetapi juga ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi tekanan, tenggat waktu, serta ekspektasi dari lingkungan, baik itu dari dosen pembimbing maupun keluarga. Kondisi ini menjadikan mereka rentan mengalami *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional, yang merupakan salah satu faktor

utama penyebab kecemasan akademik. Selain itu, UIN Malang memiliki populasi mahasiswa akhir yang cukup besar dan beragam dari berbagai latar belakang sosial-budaya, menjadikannya lokasi yang representatif untuk penelitian ini. (Syuhadak et al., 2023).

Dalam konteks Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, lingkungan kampus yang berbasis pendidikan Islam juga membawa tantangan tersendiri, di mana mahasiswa diharapkan tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga menunjukkan etika dan moral yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan. Tantangan ini, dalam beberapa kasus, dapat meningkatkan beban psikologis mahasiswa. Selain itu, studi ini berfokus pada peran *adversity quotient* (AQ) atau kemampuan ketahanan terhadap kesulitan dalam memoderasi hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan. AQ menjadi penting dalam mengukur seberapa baik mahasiswa mampu mengelola tekanan tersebut dan tetap produktif di tengah tuntutan yang tinggi. Pemilihan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana *emotional exhaustion* dan *adversity quotient* memengaruhi kecemasan, sehingga hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam upaya kampus memberikan dukungan psikologis yang lebih efektif bagi mahasiswanya. Pemilihan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian dalam skripsi ini didasari oleh beberapa alasan penting yang berkaitan dengan tantangan

akademik yang mereka hadapi. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase krusial dalam perjalanan akademiknya, di mana mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Proses ini tidak hanya membutuhkan keterampilan akademik, tetapi juga ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi tekanan, tenggat waktu, serta ekspektasi dari lingkungan, baik itu dari dosen pembimbing maupun keluarga. Kondisi ini menjadikan mereka rentan mengalami *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab kecemasan akademik.

Dalam konteks Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, lingkungan kampus yang berbasis pendidikan Islam juga membawa tantangan tersendiri, di mana mahasiswa diharapkan tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga menunjukkan etika dan moral yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan. Tantangan ini, dalam beberapa kasus, dapat meningkatkan beban psikologis mahasiswa. Selain itu, studi ini berfokus pada peran *adversity quotient* (AQ) atau kemampuan ketahanan terhadap kesulitan dalam memoderasi hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan. AQ menjadi penting dalam mengukur seberapa baik mahasiswa mampu mengelola tekanan tersebut dan tetap produktif di tengah tuntutan yang tinggi. Pemilihan mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana *emotional exhaustion* dan *adversity quotient* memengaruhi

kecemasan, sehingga hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam upaya kampus memberikan dukungan psikologis yang lebih efektif bagi mahasiswanya.(Padli et al., 2024) .

Di sisi lain, konsep *adversity quotient* (AQ), yang merujuk pada kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan atau tekanan, diperkirakan dapat menjadi faktor pelindung dalam mengurangi dampak negatif dari kelelahan emosional terhadap kecemasan. AQ membantu individu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai beban, dan meningkatkan kemampuan adaptif saat menghadapi kesulitan. Mahasiswa dengan AQ yang tinggi diyakini mampu menghadapi tekanan akademis dengan lebih baik, mengurangi risiko kecemasan berlebih, dan meningkatkan resiliensi dalam menyelesaikan tuntutan akademis (Mise Chordias Br Ginting & Christiana Hari Soetjningsih, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* (AQ) dapat memainkan peran sebagai moderasi atau penyangga terhadap dampak buruk kelelahan emosional. Penelitian oleh (Rachmady & Aprilia, 2018) menemukan bahwa mahasiswa dengan *adversity quotient* (AQ) tinggi cenderung lebih mampu mengelola kecemasan dan tekanan dalam menghadapi tugas-tugas akademik dibandingkan dengan mereka yang memiliki *adversity quotient* (AQ) rendah. Ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* (AQ) tidak hanya penting untuk membantu mahasiswa dalam

menghadapi kesulitan, tetapi juga dapat menurunkan efek negatif dari kelelahan emosional terhadap kecemasan (Rachmady & Aprilia, 2018).

Namun, meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak *emotional exhaustion* dan peran *adversity quotient* (AQ) dalam konteks akademis, studi mengenai peran *adversity quotient* (AQ) sebagai faktor moderasi dalam hubungan antara kelelahan emosional dan kecemasan khusus pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelelahan emosional terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, serta menilai peran *adversity quotient* (AQ) dalam memperkuat atau melemahkan hubungan tersebut (Putri & Akbar, 2022).

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya *adversity quotient* (AQ) dalam mengelola dampak kelelahan emosional, serta memberikan rekomendasi bagi lembaga pendidikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan psikologis di masa-masa krusial akhir studi mereka.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *emotional exhaustion* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim?

3. Bagaimana tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Mlik Ibrahim Malang?
5. Bagaimana peran *Adversity Quotient* dalam memoderasi pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *emotional exhaustion* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Untuk mengetahui seberapa peran *Adversity Quotient* dalam memoderasi pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan nantinya memiliki kebermanfaatan, yaitu :

### **1. Manfaat Teoritis**

Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini diharapkan akan membantu menabuh literatur mengenai *emotional exhaustion*, kecemasan, dan *adversity quotient* dalam konteks psikologi pendidikan. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat membantu pengembangan konsep *adversity quotient* sebagai moderator diantara *emotional exhaustion* dan kecemasan

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa strategi bagaimana meningkatkan *adveristy quotient* masing-masing individu agar mahasiswa dapat mengatasi apabila mengalami *emotional exhaustion* dan kecemasan

#### **b. Bagi Pengajar**

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pengajar di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang terfokuskan terhadap peran *adversity quotient* untuk menekan

tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir. Pengajar dapat membantu mahasiswa dengan memberikan informasi atau mengajarkan terkait strategi peningkatan *adversity quotient* agar menekan tingkat kecemasan

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Adversity Quotient

##### 1. Pengertian Adversity Quotient

*Adversity* merupakan usaha untuk tegar atau berjuang untuk keluar dari segala kekurangan bahkan. *Adversity* juga dapat disamakan dengan daya juang, memiliki arti kemampuan mempertahankan atau mencapai sesuatu yang dilakukan dengan gigih. Sementara *Quotient* merupakan hasil bagi, takaran atau kecerdasan (Hairiyah et al., 2022). Sehingga *Adversity Quotient* diartikan sebagai kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan bertahan hidup. Dengan kata lain, *Adversity Quotient* merupakan tingkat kemampuan seseorang untuk bertahan dan melewati segala kesulitan dalam kehidupannya (Syarafina et al., 2019). *Adversity Quotient* (AQ) dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz. (Hadinata, 2015) seorang konsultan yang sangat terkenal dalam topik-topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis skill, Ia menganggap bahwa IQ dan EQ tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. Karena ada faktor lain berupa motivasi dan dorongan dari dalam, serta sikap pantang menyerah. Faktor itu disebut *Adversity Quotient*. Stoltz membagi tiga tipe manusia yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung yaitu quitter, camper, dan climber. Pertama, *Quitters* (mereka yang berhenti). Orang-orang jenis ini berhenti ditengah proses

pendakian, gampang putus asa, menyerah. Kedua, *Campers* (perkemahan). Tidak mencapai puncak, sudah puas dengan yang telah dicapai. Ketiga, *Climbers* (pendaki). Mereka yang selalu optimistik, melihat peluang peluang, melihat celah, melihat secercah harapan di balik keputusan, selalu bergairah untuk maju.

Secara ringkas Stoltz mendefinisikan *Adversity Quotient* sebagai kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kesulitan, hambatan dan mampu untuk mengatasinya. *Adversity Quotient* merupakan sikap menginternalisasi keyakinan. *Adversity Quotient* juga merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan tujuan hidup kedepan, dan juga sebagai pengukuran tentang bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan (Stoltz, 2020).

Senada dengan pendapat diatas, Rafy Sapuri mengungkapkan bahwa *Adversity quotient* dapat disebut dengan kecerdasan adversitas, atau kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. *Adversity quotient* adalah pengetahuan baru untuk memahami dan meningkatkan kesuksesan. *Adversity quotient* adalah tolak ukur untuk mengetahui kadar respons terhadap kesulitan dan merupakan peralatan praktis untuk memperbaiki respon-respon terhadap kesulitan (Soetjipto, 2016).

Leman mendefinisikan *Adversity Quotient* secara ringkas, yaitu sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai masalah yang di alami dalam menjalani berbagai aktivitas kehidupannya

(Budiani et al., 2022). Menurut Agustian *Adversity Quotient* merupakan kecerdasan yang dimiliki individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup yang berakar pada bagaimana seseorang merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan yang ada dalam berbagai peristiwa di hidupnya.

Seseorang yang dapat menghadapi peristiwa tersebut akan menuju kepada keberhasilan untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Nashori menyatakan bahwa *Adversity Quotient* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya (Stoltz, 2020).

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* sebagai kecerdasan atau daya juang seseorang dalam menghadapi, bertahan, dan mengatasi berbagai kesulitan hidup. AQ mencakup kemampuan untuk tetap gigih, optimis, dan proaktif dalam menghadapi tantangan, dengan mengubah hambatan menjadi peluang untuk berkembang. AQ juga dilihat sebagai tolak ukur sejauh mana seseorang mampu merespons tantangan dengan sikap positif dan ketangguhan.

## **2. Aspek-aspek *Adversity Quotient***

Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer menjelaskan bahwa *Adversity Quotient* terdiri atas empat aspek yang disingkat dengan CORE (*Control, Ownership, Reach, Endurance*). Sebelumnya Stoltz

mengatakan bahwa aspek *Adversity Quotient* terdiri dari *Control*, *Origin*, dan *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* (CO2RE). Dalam penelitiannya Stoltz mengatakan bahwa dimensi *Origin* dan *Ownership* saling berkaitan, seseorang harus menyalahkan orang lain untuk peristiwa yang buruk agar tetap gembira padahal orang yang paling efektif adalah memikul tanggung jawab untuk menghadapi masalah, tidak peduli apa yang menyebabkan kesulitan (Stolz & Weihenmayer, 2006). Jadi Stoltz memutuskan bahwa dimensi *Adversity Quotient* adalah *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*

a. *Control* (Kendali)

*Control* atau kendali yaitu sejauh mana seseorang mampu mengendalikan respon individu secara positif terhadap situasi apapun. Dimensi *Control* mempertanyakan “berapa banyak kendali yang anda rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan”. Yang menjadi titik fokus di sini adalah kalimat “rasakan”. Kendali terhadap seberapa banyak masalah yang kita dapatkan hampir tidak dapat diukur. Kendali terhadap bagaimana kita rasakan terhadap masalah tersebut jauh lebih penting. Seseorang yang *Adversity Quotient* tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidupnya daripada seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang rendah dan seseorang yang *Adversity Quotient* tinggi cenderung melakukan pendakian dan relatif kebal

terhadap ketidak berdayaan, sementara orang yang *Adversity Quotient* rendah cenderung berkemah atau berhenti.

b. *Ownership* (Pengakuan)

Sejauh mana individu mengandalkan diri sendiri untuk memperbaiki situasi yang dihadapi, tanpa memperdulikan penyebabnya. Individu yang memiliki *Ownership* tinggi akan mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan, apapun penyebabnya. Adapun individu yang memiliki *Ownership* sedang memiliki cukup tanggung jawab atas kesulitan yang terjadi, tapi mungkin akan menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika ia lelah. Sedangkan individu yang memiliki *Ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.

c. *Reach* (Jangkauan)

Aspek ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Respon *Adversity Quotient* yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah skor *Reach* (jangkauan) seseorang, semakin besar kemungkinannya orang tersebut menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana.

d. *Endurance* (Daya Tahan)

Aspek ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan berapa lamakah kesulitan akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Semakin rendah *Endurance* semakin besar kemungkinan seseorang menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama. Kebanyakan orang akan kehilangan harapan ketika situasi berubah menjadi sulit. Aspek terakhir dari CORE yaitu *Endurance*, berkaitan dengan waktu dan lamanya. Aspek ini cenderung mendorong dan mematikan harapan. Ketika kesulitan menghantam, ketahanan berarti menanyakan dan memprediksi berapa lama kesulitan tersebut akan berlangsung atau bertahan. Orang dengan *Adversity Quotient* tinggi tetap berharap dan bersikap optimis. Mereka bisa menyaksikan lewat keadaan paling buruk sekalipun. Orang dengan *Adversity Quotient* rendah cenderung melihat kemunduran dalam jangka panjang, kalau bukan permanen. Persepsi ini bisa menghancurkan kemungkinan untuk keluar dari sisi lain.

**3. Tipe Manusia dalam Konsep *Adversity Quotient***

Stoltz meminjam terminologi para pendaki gunung. Dalam hal ini, Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian yaitu *Quitter*, *Camper*, dan *Climber* dengan ciri, deskripsi dan karakteristik sebagai berikut (Stolz & Weihenmayer, 2006) :

a. *Quitter*

Yaitu orang yang langsung berhenti di awal pendakian. Mereka cenderung untuk selalu memilih jalan yang lebih datar dan lebih mudah. Mereka umumnya bekerja sekedar untuk hidup, semangat kerja yang minim, tidak berani mengambil resiko dan cenderung tidak kreatif. Umumnya tidak memiliki visi yang jelas serta berkomitmen rendah ketika menghadapi tantangan di hadapan.

Orang tipe ini mempunyai kemampuan yang kecil atau bahkan tidak mempunyai sama sekali kemampuan dalam menghadapi kesulitan. Itulah yang menyebabkan mereka berhenti. Selain itu juga mengabaikan, menutupi atau meninggalkan dorongan inti dengan manusiawi untuk berusaha (Hadinata, 2015).

b. *Campers*

Orang yang berhenti dan tinggal di tengah pendakian. Mendaki secukupnya lalu berhenti kemudian mengakhiri pendakiannya. Umumnya setelah mencapai tingkat tertentu dari pendakiannya maka fokusnya berpaling untuk kemudian menikmati kenyamanan dari hasil pendakiannya. Maka banyak kesempatan untuk maju menjadi lepas karena fokus sudah tidak ada lagi pada pendakiannya. Sifatnya adalah *satisficer* atau merasa puas dengan hasil yang sudah dicapai. Akan tetapi camper ini lebih baik karena biasanya mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi tetap mengambil resiko yang terukur dan aman. Orang-orang ini

sekurang-kurangnya sudah merasakan tantangan dan selangkah lebih maju dari para *Quitter*. Sayangnya banyak potensi diri yang tidak teraktualisasikan dan yang jelas pendakian itu sebenarnya belum selesai.

c. *Climbers*

Orang yang berhasil mencapai puncak pendakian. Mereka senantiasa terfokus pada usaha pendakian tanpa mengiraukan kemungkinan dan tidak akan pernah terkendala oleh hambatan yang dihadapinya. Mundur sejenak adalah proses alamiah dari pendakian dan mereka senantiasa mempertimbangkan dan mengevaluasi hasil pendakiannya untuk kemudian bergerak lagi maju hingga puncak pendakian tercapai. Orang tipe ini selamanya hidup selalu merasa tertantang untuk mendaki puncak yang lebih tinggi. Tidak peduli latar belakang, nasib atau keuntungan dia meneruskan pendakian. Dalam konteks ini, para *Climber* dianggap memiliki *Adversity Quotient* tinggi.

#### **4. *Adversity Quotient* menurut Perspektif Islam**

*Adversity Quotient* (AQ) atau kecerdasan menghadapi kesulitan merupakan konsep yang mengukur kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan hidup. Dalam perspektif Islam, konsep ini sejalan dengan nilai-nilai yang diajarkan Al-Qur'an dan Hadis, seperti kesabaran, tawakkal, syukur, optimisme, dan ikhtiar. Kesabaran

menjadi pondasi utama dalam menghadapi ujian, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

yang memerintahkan umat Muslim untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong. Kesabaran dalam Islam bersifat dinamis, tidak hanya menerima keadaan, tetapi juga diiringi dengan usaha dan doa. Nilai ini membantu individu untuk tetap tenang, tidak mudah putus asa, dan fokus pada solusi, sehingga meningkatkan ketahanan mental.

Selain kesabaran, tawakkal juga menjadi variabel penting dalam AQ. Tawakkal berarti berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin, seperti yang tercantum dalam QS. Ali Imran: 159.

فَمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّمْ يَكُنْ لَّهُمْ خَلْقٌ فَلْيَكُونُوا مِن دُونِكُمْ فَأَعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَسَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad SAW) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad,

bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.

Sikap ini mengurangi kecemasan karena individu yakin bahwa hasil akhir berada di tangan Allah, sehingga mereka lebih berani mengambil langkah positif tanpa terbebani oleh ketakutan akan kegagalan. Hal ini diperkuat oleh QS. At-Thalaq: 3

اللَّهُ جَعَلَ قَدْ أَمْرَهُ بِاللَّهِ إِنَّ حَسْبَهُ فَهُوَ اللَّهُ عَلَى يَتَوَكَّلْ وَمَنْ يَحْتَسِبْ لَا حَيْثُ مِنْ وَيَزُرُّهُ  
دَرْقَ شَيْءٍ لِكُلِّ

Artinya : dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.

yang menjamin bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan hamba-Nya yang bertawakkal. Syukur juga berperan besar dalam mengembangkan AQ.

Dengan bersyukur, seseorang belajar melihat nikmat di balik setiap ujian, sebagaimana janji Allah dalam QS. Ibrahim: 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

bahwa syukur akan mendatangkan tambahan nikmat. Syukur meningkatkan optimisme dan membantu individu menemukan peluang dalam kesulitan, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan motivasi. Optimisme sendiri diajarkan dalam Islam melalui QS. Al-Insyirah: 5-6 yang menjamin bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Keyakinan ini mendorong seseorang untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah, yang merupakan inti dari AQ tinggi.

Terakhir, ikhtiar atau usaha maksimal menjadi penentu utama dalam menghadapi tantangan. Islam menekankan pentingnya kerja keras dan tanggung jawab, seperti dalam QS. Ar-Ra'd: 11 yang menyatakan bahwa Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ

Artinya : Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan

terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Ayat ini mendorong umat Muslim untuk proaktif dalam menyelesaikan masalah, bukan pasif menunggu takdir. Dengan menggabungkan ikhtiar dan doa, seseorang dapat mengembangkan AQ yang seimbang antara usaha dan kepercayaan kepada Allah.

Secara keseluruhan, nilai-nilai Islam seperti kesabaran, tawakkal, syukur, optimisme, dan ikhtiar tidak hanya membantu seseorang menghadapi kesulitan dengan lebih baik, tetapi juga memperkuat kesehatan mental dan spiritual. Integrasi antara konsep AQ dan ajaran Islam menciptakan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada kesuksesan duniawi, tetapi juga pada kesejahteraan jiwa dan hubungan dengan Allah. Dengan demikian, umat Muslim dapat menghadapi tantangan hidup dengan ketangguhan, kedamaian, dan keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari proses pengembangan diri (Rijwan & Husnaini, 2025).

## **B. Kecemasan Akademik**

### **1. Pengertian Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik berasal dari dua kata yaitu kecemasan dan akademik. Berawal dari konsep Freud, kecemasan adalah ketakutan yang tidak diketahui dengan jelas objeknya, sehingga banyak Individu yang sering merasa kesulitan untuk mengungkapkan dan menjelaskan faktor kecemasan mereka secara detail (Madoni & Mardiyah, 2021).

Kecemasan adalah sebuah bentuk dari berbagai macam proses emosi yang berbaaur saat individu mengalami perasaan stres serta konflik batin.

Menurut Blackburn & Davidson (Blackburn & Davidson, 1994) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sebuah gejala dari perasaan seseorang yang menimbulkan rasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan baik dari fisik maupun psikologis seseorang.

Menurut Nevid, kecemasan merupakan sebuah keadaan cemas ataupun khawatir bahwa hal yang buruk akan terjadi. Seringkali, mahasiswa merasa cemas atau gugup saat menghadapi masalah di kampus, seperti sebagai mahasiswa baru, menjelang ujian, atau saat memilih karirnya (Nevid, n.d.). Sementara itu, Atkinson dan lainnya berpendapat bahwa kecemasan adalah emosi negatif yang menimbulkan gejala seperti kekhawatiran dan ketakutan. Selanjutnya pengertian akademik ialah merupakan kondisi individu yang bisa menjelaskan dan dapat menerima suatu gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan berusaha secara jujur, terbuka. Aktivitas akademik mencakup tugas-tugas yang disebutkan didalam pembelajaran, diskusi, observasi serta pengerjaan tugas. Di dalam Aktivitas akademik tidak hanya acara tatap muka yang terjadwal, tetapi juga kegiatan yang direncanakan (terstruktur) dan dilakukan secara mandiri. Kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas sekolah seringkali menimbulkan kecemasan. Sehingga kecemasan semacam ini disebut dengan kecemasan akademik.

Kecemasan akademik menurut Valiante & Pajares itu mengacu pada kegugupan dan ketakutan mahasiswa terhadap apa yang akan terjadi. yang akhirnya perasaan tersebut bisa mengganggu kegiatan dan tugas akademik mahasiswa. Berdasarkan penjelasan di atas, bisa disimpulkan jika kecemasan akademik ialah emosi atau keadaan negatif yang dialami oleh individu yang menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran dalam dunia akademik tugas akademik, lingkungan, rekan kerja, dll (Aristawati et al., 2020). Kecemasan akademik dapat menimbulkan reaksi fisik seperti ketakutan, kegugupan, dan keadaan pikiran yang terganggu akibat ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik, menyesuaikan diri dengan teman, dosen, dan lingkungan, serta meraih prestasi bagi mahasiswa (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

## **2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik dibagi mejadi 4 aspek menurut Holmes dalam (Safaria, 2021), yaitu:

### **a. *Mood* (Psikologis)**

Umumnya gejala mood (psikologis) adalah kekhawatiran, ketegangan, panik, dan kecemasan. seseorang yang cemas dapat memiliki mood berupa merasa was-was, gelisah, ketakutan, ketegangan, kegugupan dan ketidakamanan. Seseorang tidak dapat tenang dan menjadi mudah marah, yang dapat memungkinkan meraka untuk menjadi depresi.

b. Kognitif

Orang yang cemas secara kognitif akan selalu merasa khawatir di setiap masalah yang akan terjadi, membuatnya akan sulit menjadi fokus atau sulit untuk membuat sebuah keputusan, menjadi bingung serta menjadi sering lupa.

c. Somatik

Gangguan kecemasan dalam somatik (dalam respon fisik atau biologis), dibagi menjadi dua bagian, yang pertama yaitu gejala khusus yang terdiri dari sesak nafas, mudah berkeringat, tekanan darah yang tinggi, detak jantung cepat, rasa pusing dan gugup. Kemudian yang Kedua terdiri dari rasa takut yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan sebuah tekanan darah, gugup, sakit kepala, serta mual-mual.

d. Motorik

Kecemasan motorik (Gerakan tubuh) bisa dilihat dari permasalahan tubuh seseorang, terus merasa gemetar serta perilaku impulsif.

### 3. Karakteristik Kecemasan Akademik

Menurut Ottens pada kecemasan akademik terbagi dalam 4 bagian, antara lain(Ottens, 1991) :

a. *Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity*

Khawatir adalah yang hal yang paling pertama. Mahasiswa seringkali merasa tidak aman tentang apa yang dianggap mereka itu salah. Kemudian yang kedua adalah keemasana akademik

mahasiswa sendiri terkait dengan penyesuaian diri pada mahasiswa masing-masing. Dan Yang ketiga adalah rendahnya percaya diri pada mahasiswa.seringkali para mahasiswa menerima kepercayaan diri yang salah terhadap bagaimana mereka bisa menghargai diri mereka sendiri. Cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri tentang cara mengatasi kecemasan adalah dengan cara berpikir yang baik sehingga tidak akan memunculkan kecemasan akademik pada diri mahasiswa tersebut.

*b. Misdirected Attention*

Hal ini merupakan perkara yang besar pada kecemasan akademik. Secara umum, para mahasiswa diinginkan agar mampu untuk konsentrasi yang penuh di setiap tugas-tugas akademiknya. seperti halnya ikut serta dalam ujian ataupun dapat menjawab pertanyaan dari guru. Namun yang terjadi disini ialah mahasiswa malah tidak peduli dan perhatian mahasiswa menjadi teralihkan. Perhatian tersebut dapat terganggu oleh faktor eksternal seperti aktivitas mahasiswa lain, serta suara asing lainnya. Atau dapat juga terganggu oleh faktor internal seperti kecemasan, lamunan, dan reaksi fisik pada mahasiswa itu sendiri.

*c. Psychological Distress*

Ada banyak perubahan dalam tubuh yang berhubungan dengan kecemasan, meliputi otot kaku, berkeringat, detak jantung cepat serta tangan gemetar. Selain itu, pengalaman kecemasan

emosional seperti merasa kecewa juga terpengaruh. Aspek emosional dan fisik dari kecemasan sangat mengganggu dan ditafsirkan sebagai berbahaya atau menjadi fokus penting selama tugas akademik.

*d. Inappropriate Behaviours*

Kecemasan akademik pada mahasiswa muncul saat mereka mempunyai keinginan ingin menentukan sebuah upaya yang tepat untuk mengatasi masalah yang sulit. Penghindaran (penundaan) merupakan suatu hal yang biasa, meliputi penundaan tugas akademik. Kecemasan mahasiswa juga bisa terjadi saat mereka terburu-buru menjawab soal ujian. Hal lain yang kurang tepat adalah memaksakan diri saat waktunya bersantai.

#### **4. Sumber-sumber Kecemasan**

Sumber kecemasan menurut Duran & Barlow (Barlow & Durand, 2019), antara lain :

a. Kontribusi Psikologis

Pada kontribusi biologis menjelaskan kecemasan bersumber dari pengaruh genetik keluarga dan adanya pengaruh neurotransmitter di otak. Tiga neurotransmitter utama yang berhubungan dengan individu. kecemasan adalah norepineprin, serotonin dan gamma-aminobutyric acid (GABA).

b. Kontribusi Psikologis

Menurut Bandura kecemasan adalah sebagai hasil pengkondisian awal, modelling atau peniruan dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Pada masa kanak-kanak kemungkinan memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat dikontrol. Tingkatan untuk persepsi ini bisa bervariasi dari keyakinan penuh atas kemampuan untuk mengontrol semua aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan untuk mengatasi berbagai kejadian dimasa yang akan datang. Persepsi bahwa berbagai kejadian mungkin tidak dapat dikontrol paling banyak tampak dalam bentuk keyakinan-keyakinan yang dipenuhi bahaya sehingga menimbulkan kecemasan. Namun bagi orang tua yang terlalu melindungi dan selalu memudahkan jalan yang harus dilalui anak juga akan berdampak buruk pada perkembangan anak selanjutnya, karena anak tidak diberikan kesempatan untuk belajar mengatasi kesulitan, sehingga anak tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol lingkungannya saat sedang berhadapan dengan kesulitan dan membuat anak mengalami kecemasan.

c. Kontribusi Sosial

Pada kontribusi sosial menjelaskan kecemasan bersumber dari Peristiwa-peristiwa yang bersifat pribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai,

keinginan untuk berprestasi dan yang lainnya menyebabkan terjadinya tekanan sosial. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

## 5. Kecemasan Akademik dalam perspektif islam

Dalam perspektif Islam, kecemasan akademik dapat dipahami sebagai bentuk kekhawatiran atau rasa takut yang muncul dalam konteks pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan pencapaian dan keberhasilan akademik. Kecemasan ini bisa timbul karena adanya rasa takut terhadap ujian atau tantangan yang dihadapi, yang dalam keyakinan Islam dipandang sebagai bentuk ujian dari Allah SWT. Namun demikian, Islam mengajarkan bahwa setiap ujian yang diberikan Allah kepada hamba-Nya tidak akan melebihi batas kemampuan mereka, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا<sup>٥٦</sup>

Artinya : Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

Berdasarkan Q.S. Al-Baqarah ayat 286, dapat dipahami bahwa umat Islam tidak seharusnya merasa cemas atau gelisah terhadap berbagai ujian yang menimpanya. Hal ini karena Allah memberikan cobaan dan ujian sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Oleh karena itu, kecemasan sebenarnya muncul dari konstruksi pikiran seseorang sendiri. Islam juga mengajarkan bahwa rasa cemas yang diberikan Allah

merupakan sarana agar manusia senantiasa bertakwa dan mendekatkan diri kepada-Nya. Apabila seseorang mampu melewati ujian tersebut dengan sabar, maka Allah akan memberikan balasan yang setimpal dan menjadikannya bagian dari golongan orang-orang yang sabar, sebagaimana tertuang dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya : Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

Berdasarkan ayat tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan setiap individu dapat berbeda-beda. Sebagai umat Islam, sudah sepatutnya kita meneladani sikap Rasulullah SAW yang senantiasa bersabar dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

## C. Emotional Exhaustion

### 1. Pengertian *Emotional Exhaustion*

Maslach dalam (Maslach & Jackson, 1981) menyatakan *emotional exhaustion* adalah keadaan kelelahan emosional yang muncul akibat tuntutan emosional yang berlebihan dalam interaksi dengan orang lain. Gejala utamanya adalah perasaan terkuras secara emosional, lelah secara fisik, dan hilangnya energi. Kecemasan bukanlah gejala awal

yang selalu muncul, melainkan lebih pada perasaan "habis" atau "terkurus".

*Emotional exhaustion* menurut Pines dan Arosen dalam (Churiyah, 2011) adalah kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya. Hubungan yang tidak seimbang antara tanggung jawab sebagai mahasiswa dan diri sendiri dapat memicu terkurasnya banyak sumber emosi.

Freudenberger (1974) menyatakan bahwa kelelahan emosi adalah suatu respon individual terhadap stres yang dialami terhadap hubungan interpersonal akibat adanya dorongan emosional yang besar. Sejalan dengan definisi tersebut, Bruce (dalam Dyna, 2015) juga mendefinisikan kelelahan emosional merupakan kelelahan yang terjadi pada individu yang mencakup perasaan pribadi yang tidak berdaya hingga depresi.

Wright & Straw mengemukakan dalam (Hur et al., 2014) bahwa *emotional exhaustion* merupakan tingkat kelelahan emosional yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal masing-masing individu.

Berdasarkan berbagai pendapat ahli yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *emotional exhaustion* merupakan kondisi psikologis dimana seseorang mengalami kelelahan emosional yang mendalam hingga menimbulkan perasaan tidak berdaya. Kondisi ini muncul akibat tuntutan pekerjaan yang terlalu intensif dan berlebihan, yang menyebabkan tekanan psikologis meskipun kebutuhan istirahat fisik

telah terpenuhi. Lebih jauh, keadaan ini juga mencerminkan ketidaksesuaian antara beban kerja yang harus ditanggung dengan kapasitas emosional yang dimiliki individu.

## **2. Aspek-aspek Emotional Exhaustion**

Menurut (Babakus et al., 1999), aspek-aspek emotional exhaustion adalah menipisnya sumber energi dan tenaga serta terkurasnya sumber daya emosi individu yang selalu didahului satu gejala umum, yaitu timbulnya perasaan cemas saat akan mengerjakan suatu hal. Hal ini dapat memicu munculnya kondisi individu berupa stress, frustrasi, dan marah pada diri sendiri.

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter dalam (Houkes et al., 2003) ada tiga aspek dalam emotional exhaustion yaitu :

### **A. Fisik**

Emosi merupakan komponen fundamental dalam konsep emotional exhaustion. Menurut Ivancevich, Konopaske, dan Matteson dalam (Ivancevich et al., 2007), emosi dapat dipahami sebagai respons psikofisiologis yang melibatkan perubahan ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta pengalaman subjektif seseorang. Kelelahan emosional terjadi ketika seseorang merasakan habisnya cadangan energi emosional akibat beban kerja yang berlebihan disertai dengan konflik internal yang tidak terselesaikan.

Kondisi ini memicu berbagai manifestasi emosional negatif seperti meningkatnya iritabilitas, kesulitan berkonsentrasi,

kecenderungan untuk menyerah, serta sensitivitas emosional yang berlebihan. Dalam kerangka teoritis yang dikembangkan oleh (Ivancevich et al., 2007), terdapat delapan emosi dasar manusia yang meliputi rasa takut, keterkejutan, kesedihan, kebahagiaan, rasa jijik, kemarahan, kewaspadaan, dan penerimaan.

#### B. Emosi

Menurut Sutanto (2018), fisik atau *body* merujuk pada segala sesuatu yang bersifat material, terlihat secara kasat mata, dan dapat dijelaskan secara rasional. Konsep ini tidak hanya mencakup bentuk benda atau bangunan, tetapi juga mengacu pada bagian tubuh manusia yang bersifat konkret—dapat diamati dan disentuh, serta dideskripsikan secara objektif.

Dalam konteks *emotional exhaustion*, aspek fisik berkaitan dengan kondisi tubuh individu. Kelelahan emosional yang dialami seseorang dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan fisiknya. Stres yang berlangsung secara terus-menerus dapat menguras energi tubuh, sehingga memicu berbagai gangguan kesehatan. Dampak fisik yang mungkin muncul antara lain peningkatan detak jantung, penurunan sistem imun (yang membuat individu lebih rentan terhadap penyakit), serta berbagai keluhan lain seperti hilangnya nafsu makan, lemas, pusing, sakit kepala, mual, nyeri otot, gangguan tidur, masalah pernapasan,

### C. Mental

Notosoedirjo (2001) menyatakan bahwa istilah mental berasal dari bahasa Yunani dan memiliki makna yang serupa dengan psikis, yaitu berkaitan dengan kejiwaan. Mental mencakup serangkaian kapasitas kognitif individu seperti kesadaran, persepsi, pemikiran, penilaian, serta daya ingat, yang semuanya berkaitan erat dengan fungsi otak dan sistem saraf. Salah satu aspek yang terpengaruh adalah kondisi mental seseorang. Kelelahan emosional dapat menyebabkan gangguan pada fungsi mental, seperti menurunnya kemampuan berpikir jernih. Individu yang mengalami stres dalam jangka waktu lama akan merasa kelelahan secara emosional dan kewalahan, hingga merasa tidak sanggup menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Kelelahan mental ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti sikap apatis, rasa pesimis, penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, perasaan putus asa, gejala depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan mempertahankan komitmen, baik secara personal maupun sosial, hingga munculnya perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri maupun kehidupannya. Indikator utama dari kondisi ini antara lain berkurangnya motivasi serta munculnya tekanan psikologis pada individu.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Emotional Exhaustion*

Menurut Schaufeli dan Enzmann dalam (Houkes et al., 2003)

terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional exhaustion* yaitu :

- a. Beban kerja (*workload*), yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan atau tugas yang dikerjakan seseorang
- b. Tekanan waktu (*Time Pressure*) yaitu timbul dari ketegangan yang dihadapi oleh seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan dan tanggung jawabnya, dimana ketegangan itu dapat timbul dari sebuah tuntutan penyelesaian pekerjaan atau tugas (*deadline*),
- c. Kurangnya dukungan sosial (*Lack of Social Support*) yaitu keadaan dimana terjadi kekurangan terhadap dukungan dari orang di sekitarnya untuk melakukan pekerjaan atau tugas yang memang menjadi tanggung jawabnya.
- d. Stres karena peran (*Role Stress*), diartikan bahwa seseorang mengalami sebuah ambiguitas terhadap tugas atau pekerjaan dan tengah menghadapi konflik dalam peran tanggung jawabnya

### 4. *Emotional Exhaustion* dalam perspektif islam

Dalam ajaran Islam, *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional tidak hanya dipahami sebagai keletihan jiwa akibat tekanan hidup dan tanggung jawab, tetapi juga sebagai sinyal bahwa seseorang membutuhkan penguatan ruhani dan kedekatan kembali kepada Allah SWT. Kelelahan ini dapat muncul akibat tumpukan beban akademik,

tekanan sosial, dan ketidakstabilan emosional, terutama jika seseorang merasa sendiri, gagal, atau jauh dari arah dan makna hidupnya.

Islam memberikan pendekatan yang penuh kasih terhadap kondisi ini. Dalam Q.S. Az-Zumar ayat 53, Allah berfirman:

﴿قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

Artinya : Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat ini memberikan pesan pengharapan dan ketenangan kepada jiwa yang lelah. Emotional exhaustion sering kali disertai rasa tidak berguna, penyesalan, atau bahkan keputusasaan. Namun Islam justru mengajarkan bahwa dalam kondisi kelelahan jiwa tersebut, Allah tidak menjauh, bahkan justru memanggil hamba-Nya untuk kembali kepada-Nya dengan penuh ampunan dan kasih sayang.

*Emotional exhaustion* dapat dipulihkan melalui pendekatan spiritual, yaitu taubat, dzikir, doa, dan kesadaran akan rahmat Allah yang luas. Ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tekanan, Islam tidak mengajarkan untuk menyerah, tetapi untuk bersandar dan berlindung kepada Allah, karena hanya dengan mengingat-Nya hati akan menjadi tenang.

Dengan demikian, kelelahan emosional dalam perspektif Islam bukan hanya kondisi psikologis, tetapi juga kesempatan untuk kembali merajut hubungan dengan Tuhan, menata ulang tujuan hidup, dan menemukan makna dalam setiap ujian. Melalui rahmat dan ampunan Allah, seseorang yang kelelahan sekalipun dapat bangkit kembali dengan semangat dan ketenangan jiwa yang baru.

### **C. Pengaruh *emotional exhaustion* kecemasan akademik dimoderasi *adversity quotient***

Dalam konteks akademik, *emotional exhaustion* atau kelelahan emosional adalah kondisi ketika mahasiswa merasa terkuras secara emosional akibat tekanan atau beban tugas yang tinggi. Hal ini seringkali terjadi karena tuntutan akademik yang menekan, seperti tugas yang berkelanjutan, tenggat waktu yang ketat, dan ekspektasi akan performa yang baik (Wahyu et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional cenderung merasa terbebani, lelah, dan kewalahan sehingga meningkatkan kecemasan terkait tugas, ujian, dan pencapaian akademik mereka. Perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan ini dapat memperburuk kecemasan akademik yang dialami, menurunkan kemampuan dalam mengelola stres, dan pada akhirnya berdampak negatif pada performa mereka (Lita Fitara Cania et al., 2022).

Di sinilah peran *adversity quotient* (AQ) atau kecerdasan menghadapi kesulitan menjadi penting. AQ adalah kemampuan individu

untuk menghadapi tantangan dan mengatasi kesulitan, yang memungkinkan mereka untuk tetap bertahan dan terus berupaya dalam kondisi sulit. Sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik, AQ dapat memengaruhi intensitas pengaruh kelelahan emosional terhadap kecemasan akademik. Dengan kata lain, AQ berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik yang dipicu oleh kelelahan emosional (Cesarini et al., 2020).

Mahasiswa dengan AQ yang tinggi cenderung lebih tangguh dan mampu melihat situasi menantang secara positif. Mereka memandang kesulitan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, yang membuat mereka lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan mengurangi dampak kelelahan emosional terhadap kecemasan. Dengan AQ tinggi, mahasiswa mampu menilai tantangan dengan kepala dingin dan mengembangkan strategi untuk mengatasi kesulitan tanpa merasa terbebani secara berlebihan, sehingga tingkat kecemasan akademik dapat ditekan (Rasyidin et al., 2023).

Sebaliknya, mahasiswa dengan AQ yang rendah cenderung merasa lebih mudah putus asa atau kewalahan ketika dihadapkan pada tekanan akademik. Rendahnya AQ menyebabkan mereka kurang mampu mengelola beban emosional, sehingga kelelahan emosional lebih intensif memicu kecemasan akademik. Tanpa daya tahan yang kuat, mereka cenderung terjebak dalam rasa ketidakberdayaan dan tekanan, yang pada akhirnya

memperburuk kecemasan akademik dan menghambat kemajuan mereka dalam studi(Hadinata, 2015).

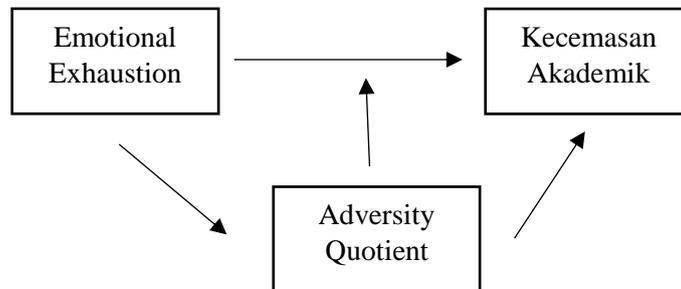
Secara keseluruhan, *adversity quotient* berperan penting dalam memoderasi hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik. Mahasiswa dengan AQ yang tinggi dapat memitigasi dampak negatif dari kelelahan emosional, mengurangi tingkat kecemasan, dan meningkatkan daya tahan dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, tanpa AQ yang kuat, kelelahan emosional dapat memperparah kecemasan akademik, membatasi potensi mahasiswa, dan mengganggu performa mereka dalam mencapai tujuan akademik(Rasyidin et al., 2023).

#### **E. Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir menurut Uma Sekaran dalam buku Business Research (1992) yakni merupakan model konseptual yang menunjukkan hubungan antara teori dan berbagai faktor yang sudah diidentifikasi sebagai isu penting dalam sebuah penelitian. Kerangka ini memetakan keterkaitan elemen-elemen yang menjadi fokus kajian, sehingga memudahkan pemahaman bagaimana teori menjelaskan dan mempengaruhi variabel utama yang relevan dengan masalah yang diteliti (Ph.D. Ummul Aiman et al., 2022).

Dalam penelitian kali ini peneliti mengenai pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan dimoderasi *adversity quotient*. Secara kedua variabel tersebut memiliki korelasi dan variable moderator sebagai

pemberi peran, sehingga dapat dirangkum melalui mapping pada gambar dibawah ini.



## F. Hipotesis

Ha1) : Terdapat pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

(Ha2) : Terdapat pengaruh *adversity quotient* dalam menekan kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

(Ha3) : Terdapat pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan akademik dimoderasi *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018) dalam (Balaka, 2022) pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang berbasis positivisme yang bertujuan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengambilan sampel secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Metode korelasional merupakan salah satu dari macam-macam metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi pada suatu faktor itu berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Balaka, 2022).

Pendekatan kuantitatif korelasional dipilih karena memberikan peluang bagi peneliti untuk melihat hubungan antara *emotional exhaustion* terhadap kecemasan akademik serta melihat bagaimana peran *adversity quotient* dalam memoderasi dua variabel tersebut. Pendekatan ini sangat sesuai untuk penelitian yang bertujuan meneliti pengaruh atau keterkaitan antara variabel yang tidak dapat dimanipulasi langsung, baik karena alasan etika maupun kendala praktis.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono Variabel adalah sesuatu yang peneliti tentukan untuk suatu penelitian guna memperoleh informasi tentangnya dan menarik kesimpulan. Variabel juga merupakan suatu unsur atau faktor yang dapat diukur, diubah, atau dikendalikan untuk melihat bagaimana pengaruhnya atau dipengaruhi oleh faktor lain. Variabel juga merupakan elemen utama yang digunakan untuk menguji hipotesis dan mencapai tujuan penelitian (Sugiyono, 2020).

Penelitian kali ini terdiri dari satu variabel independen (X) satu variabel dependen (Y) dan satu variable moderator (M) sebagai berikut :

- a. Variabel Independen (X) : *Emotional Exhaustion*
- b. Variabel Dependen (Y) : Kecemasan Akademik
- c. Variabel Moderator (M) : *Adversity Quotient*

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah Penjelasan spesifik dan rinci tentang cara mengukur atau mengamati suatu variabel dalam penelitian. Dengan menggunakan definisi operasional, peneliti dapat lebih mudah melakukan pengukuran dengan mengubah konsep abstrak menjadi sesuatu yang dapat diukur atau dioperasikan (Vionalita, n.d.). Dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan definisi operasional dari tiga variabel secara terpisah :

### 1. *Adversity Quotient*

*Adversity quotient* atau daya juang dapat didefinisikan sebagai kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan bertahan hidup. Dengan kata lain *Adversity Quotient* merupakan tingkat kemampuan seseorang untuk bertahan dan melewati segala kesulitan dalam kehidupannya. Yang diukur melalui 4 aspek yaitu: *Control*, *Origin atau Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*. Aspek *control* yang berarti sejauh mana seseorang mampu mengendalikan respon individu secara positif terhadap situasi apapun. Aspek *Ownership* yang berarti sejauh mana individu mengandalkan diri sendiri dalam menghadapi situasi tertentu tanpa memperdulikan penyebabnya. Aspek *Reach* yang berarti sejauh manakah kesulitan menjangkau kehidupan seseorang. Dan yang terakhir aspek *Endurance* yang berarti berapa lamakah seseorang akan mengalami kesulitan diukur dari durasi dan waktu kesulitan tersebut muncul.

### 2. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik dapat diartikan sebagai emosi atau keadaan negatif yang dialami oleh individu yang menyebabkan ketakutan dan kekhawatiran dalam dunia akademik. Kecemasan akademik dapat menimbulkan reaksi fisik seperti ketakutan, gugup, dan menimbulkan pikiran yang terganggu diakibatkan oleh ketidakmampuan menyelesaikan tugas akademik dan penyesuaian dengan lingkungan akademik yang baru.

### 3. *Emotional Exhaustion*

*Emotional exhaustion* didefinisikan sebagai sebuah kondisi dimana seorang individu memiliki perasaan negatif terhadap satu sama lain yang diakibatkan oleh terkurasnya sumber daya emosi dari seorang individu. *Emotional Exhaustion* terdiri dari beberapa aspek yang isinya adalah aspek fisik, emosi dan mental. Yang dimana apabila seorang individu mengalami kelelahan emosional ketiga aspek tersebut akan menunjukkan gejalanya.

## **D. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling**

### 1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Populasi tidak terbatas pada manusia saja, tetapi juga dapat mencakup objek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya jumlah, melainkan mencakup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh objek dan subjek tersebut.

Pada penelitian ini menggunakan populasi target, yakni mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan data dari Badan Administrasi Akademik pada tahun 2024/2025 terdapat total 3491 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 yang masih aktif.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, apabila terdapat masalah seperti keterbatasan dana, tenaga dan waktu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi jika populasi tersebut besar (Balaka, 2022). Untuk memastikan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini benar-benar representatif terhadap populasi, penentuan jumlah sampel dilakukan secara cermat dengan mempertimbangkan karakteristik dan ukuran populasi secara keseluruhan. Berdasarkan data dari Badan Administrasi Akademik, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 3.491 orang. Mengingat besarnya jumlah populasi tersebut, peneliti menggunakan rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel yang tepat, dengan tingkat kesalahan (error tolerance) sebesar 5%. Rumus Slovin.

Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 359 responden. Jumlah ini bisa digunakan untuk mewakili populasi secara proporsional dan tetap efisien dalam hal waktu dan sumber daya yang tersedia.

## 3. Teknik Sampling

Menurut Somantri (2006:71) dalam (Balaka, 2022) menjelaskan bahwa teknik sampling adalah sebuah proses sampling dimana setiap satuan populasi yang dipilih akan memiliki peluang yang sama untuk

menjadi bagian dari sampel. Dalam penelitian ini, sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016) dalam (Ph.D. Ummul Aiman et al., 2022) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti memilih subjek yang memiliki karakteristik khusus sertarelevan dengan tujuan penelitian.

Sampel penelitian ini melibatkan mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) mahasiswa aktif semester 7 dan 8, dan (2) sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir/skripsi. Pemilihan rentang semester 7 dan 8 didasarkan pada argumentasi bahwa kedua semester ini merupakan periode krusial bagi mahasiswa dalam penyelesaian studi mereka. Mahasiswa semester 7 umumnya sudah mulai merancang proposal atau bahkan memasuki tahap awal pengerjaan skripsi, sehingga tekanan akademik terkait penyelesaian tugas akhir sudah mulai dirasakan secara signifikan. Sementara itu, mahasiswa semester 8 berada pada puncak tekanan, di mana mereka diharapkan dapat segera menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa semester 9 ke atas cenderung memiliki variasi kondisi emosional yang lebih beragam seperti keterlambatan studi atau penundaan akademik yang berpotensi menjadi tidak sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, mahasiswa semester 7 dan 8 dipilih karena dianggap berada

dalam rentang yang paling optimal untuk mengamati tekanan akademik yang berkaitan langsung dengan skripsi. Dengan melibatkan kedua semester ini, penelitian dapat menangkap spektrum pengalaman yang lebih luas terkait *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik yang dialami sepanjang fase akhir perkuliahan. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih komprehensif mengenai bagaimana tingkat tekanan dan kemajuan dalam penyelesaian skripsi mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, cakupan semester 7 dan 8 juga memastikan representasi yang memadai dari populasi mahasiswa yang sedang berjuang menyelesaikan tugas akhir, sehingga generalisasi temuan dapat lebih kuat.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah pendekatan yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data atau informasi yang diperlukan dari berbagai sumber penelitian. Pada tahap ini peneliti bertinteraksi secara aktif dengan subjek penelitian, mengajukan permintaan kepada subjek untuk mengisi kuesioner serta mencatat data numerik. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan penyebaran kuesioner. Sugiyono, (2013) menjelaskan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Proses pengumpulan data sangat penting untuk proses penelitian, karena data yang dikumpulkan

akan berfungsi sebagai dasar untuk menganalisis hasil dari sebuah penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa skala psikologi. Untuk mengukur subjek penelitian digunakan skala psikologi yang terdiri dari tiga jenis yakni skala *emotional exhaustion*, skala kecemasan akademik, skala *Adversity Quotient*. Pengukuran ini menggunakan skala jenis likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi seseorang atau sekelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2020).

Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban, yaitu: aitem favorable dengan nilai angka 1,2,3,4 sesuai urutan STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai), sedangkan aitem unfavorable dengan nilai angka 4,3,2,1 sesuai urutan STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai).

**Tabel Penilaian Skala Likert**

<b>Jawaban</b>	<b>Skor favorable</b>	<b>Skor Unfavorable</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

## F. Instrumen Penelitian

### 1. Skala *Emotional Exhaustion*

Skala *Emotional Exhaustion* dalam penelitian ini diadopsi secara utuh dari penelitian yang dikembangkan oleh Alifah Nur Sosialita Magfirah (Sosialita et al., 2021) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, tanpa melakukan modifikasi terhadap isi, jumlah aitem, maupun format penyajian item-nya. Skala ini didasarkan pada teori *Maslach* mengenai *emotional exhaustion*, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: emosi, fisik, dan mental.

**Tabel 3. 1Blueprint Skala *Emotional Exhaustion***

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah Soal	Jumlah
		Favorable	Unfavorable		
	Ekspresi Wajah	1,13	7	3	
Emosi	Gerakan Tubuh	2	8,18,24	4	10
	Perasaan Subjektif	3,14	9	3	
	Kesehatan Menurun	4,15	10,19,25	5	
Fisik					10
	Kelelahan Fisik	5,16,22	11,20	5	
Mental	Tekanan yang menyebabkan terdistraksinya kapasitas kognitif individu yang membuat motivasi menurun, merasa mudah putus asa, dan pesimis	6,17,23,27,29	12,21, 26, 28, 30	10	10

## 2. Skala Kecemasan Akademik

Skala Kecemasan Akademik digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, dan presentasi. Dalam penelitian ini, skala difokuskan untuk menilai kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, berdasarkan aspek-aspek dari teori Blackburn & Davidson, yaitu suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gejala biologis.

Peneliti mengadopsi skala ini secara penuh dari alat ukur yang dikembangkan oleh Nur Amelia Rizki, tanpa melakukan perubahan terhadap isi, susunan, atau format aitem. Total aitem dalam skala ini berjumlah 18, terdiri dari 13 aitem *favorable* (bernuansa positif) dan 5 aitem *unfavorable*, dengan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak sesuai, hingga 4 = sangat sesuai).

**Tabel 3.2 Blueprint Skala Kecemasan Akademik**

Aspek	Indikator	Sebaran	Aitem	Jumlah
		Favorabel	Unfavorable	
Suasana Hati	Sensitif	1,2,3	-	3
	Firasat Buruk			
	Tegang			
Pikiran	Melarikan Diri	-	4,5,6	3
	Tidak yakin dengan diri sendiri			
	Tidak Fokus			
Motivasi	Melarikan diri	7,9	8	3
	Hilang Minat			
	Ketergantungan dengan lingkungan			
Perilaku	Gelisah	11,12,13	14	3
	Gugup			
	Malu			
	Waspada			
Gejala Biologis	Berdebar	14,15,16,17,18	-	5
	Bernafas Cepat			
	Berkeringat Banyak			
	Sakit perut/ mual			
	Lesu			
Total				18

### 3. Skala Adversity Quotient

Skala *Adversity Quotient* (AQ) digunakan untuk mengukur tingkat ketangguhan individu dalam menghadapi dan mengelola kesulitan, baik di bidang akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Peneliti mengadopsi skala ini secara utuh dari alat ukur yang disusun oleh Elvina Nathania, tanpa melakukan perubahan struktur kalimat,

ataupun jumlah aitem. Skala ini terdiri dari 20 aitem, dengan rincian 16 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*.

**Tabel 3.3 Blueprint Skala Adversity Quotient**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
Control	Mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan	1,2	17	3
	Berani menghadapi rintangan	3,4	18,19	4
	Mudah bangkit dari keterpurukan	5,6	20	3
Origin-Ownership	Menjadi Individu yang lebih baik	7,8		2
	Memiliki tanggung jawab pada setiap kesulitan	9		1
	Mampu belajar dari kesalahan	10,11		2
Reach	Tidak berlarut-larut dalam menghadapi masalah	12,13		2
	Mampu membatasi jangkauan permasalahan	14		1
Endurance	Menganggap kesulitan hanya bersifat sementara	15		1
	Optimis	16,		1
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>

## G. Uji Validitas dan Reabilitas

### 1. Uji Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukur. Validitas juga merupakan aspek yang mengevaluasi apakah suatu tes benar-benar mampu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur dalam penelitian tersebut (Sugeng, 2014).

Menurut (Sugeng, 2014) validitas alat ukur dapat ditentukan dengan melihat tingkat korelasi yang idealnya mencapai  $\geq 0,3$ . Semakin tinggi tingkat validitas, semakin baik alat ukur tersebut dalam memenuhi standar, serta menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji validitas konstruk penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 25.0 for windows dengan Uji validitas dilakukan dengan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, yang pada dasarnya menggunakan prinsip korelasi *Pearson Product Moment* untuk menilai sejauh mana setiap item memiliki hubungan linear dengan total skor skala. Item dikatakan valid apabila nilai koefisien korelasi ( $r$ ) melebihi 0,3.

**Tabel 3.4 Uji Validitas *Emotional Exhaustion***

Skala	Total Nilai	Keterangan
<i>Emotional Exhaustion</i>	0,746	<i>Valid</i>

Berdasarkan hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa skala *emotional exhaustion* yang terdiri dari 29 aitem semuanya lolos uji validitas. Hal ini dikarenakan total nilai berada diatas 0,3 secara keseluruhan oleh karena itu semua aitem dianggap valid.

**Tabel 3.5 Uji Validitas Kecemasan Akademik**

<b>Skala</b>	<b>Total Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
Kecemasan Akademik	0,801	<i>Valid</i>

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap skala kecemasan akademik dengan total 18 aitem, dapat dilihat bahwa semua aitem menunjukkan nilai total lebih dari 0,3 yang dapat disimpulkan bahwa semua aitem pada skala ini valid.

**Tabel 3.6 Uji Validitas Skala Adversity Quotient**

<b>Skala</b>	<b>Total Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Adversity Quotient</i>	0,742	<i>Valid</i>

Berdasarkan hasil uji validitas skala adversity quotient yang berjumlah 20 aitem. Dapat disimpulkan bahwa semua aitem valid karena memiliki nilai total diatas 0,3.

## 2. Reabilitas Alat Ukur

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, yang berakar dari *rely* dan *ability*. Meski sering juga disebut keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, atau konsistensi, inti dari konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan. Suatu hasil pengukuran dianggap dapat diandalkan jika, pada beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif konsisten. (Azwar, 2007).

Instrumen seperti kuesioner atau angket dapat diuji reliabilitasnya menggunakan uji Alpha Cronbach. Uji ini melibatkan penghitungan koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0,00 hingga 1,00. Tujuan utama dari uji Alpha Cronbach adalah untuk mengukur konsistensi internal dari skor tes, menunjukkan seberapa andal instrumen tersebut. Instrumen dianggap reliabel jika nilai koefisien berada dalam kisaran 0 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien mendekati 1,00, semakin tinggi pula tingkat reliabilitas instrumen tersebut. Sebaliknya, jika koefisien mendekati 0, maka tingkat reliabilitasnya semakin rendah. (Azwar, 2011).

**Tabel 3.7 Uji Reliabilitas**

Variabel	<i>Cronbach'Alpha</i>	<i>N of Items</i>	Keterangan
<i>Emotional Exhaustion</i>	0,976	29	Reliabel
Kecemasan Akademik	0,926	18	Reliabel
<i>Adversity Quotient</i>	0,964	20	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dari hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan, muncul nilai dari skala *emotional exhaustion* 0.976, kecemasan akademik 0.926, *adversity quotient* 0.964. ketiga hasil tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas dengan tingkat yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan skala tersebut dapat digunakan.

## H. Teknik Analisa Data

### 1. Analisis Deskriptif

#### a. Rumus Mean Empirik

Rata-rata (mean) adalah nilai yang didapat dengan menjumlahkan seluruh angka dalam data, lalu membaginya dengan total jumlah data tersebut.

### b. Rumus Mean Hipotetik

Formula yang dapat digunakan untuk menghitung mean hipotetis adalah sebagai berikut:

$$iM = \frac{1}{2} (ixMax + ixMin) \times i\Sigmaitem$$

Keterangan :

$iM$  = Mean Hipotesis

$ixMax$  = Skor tertinggi hipotesis untuk suatu item

$ixMin$  = Skor terendah hipotesis untuk suatu item

$i\Sigmaitem$  = Total jumlah item dalam skala

### c. Rumus Standar Deviasi

Setelah mengetahui mean atau rata-rata, langkah berikutnya adalah selanjutnya standar deviasi dengan menggunakan rumus berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (xMax - xMin)$$

Keterangan :

$SD$  = Standar Deviasi

$xMax$  = Skor tertinggi item

$xMin$  = Skor terendah item

### d. Kategorisasi

Tinggi =  $X > (M + 1,0 SD)$  i

Sedang =  $(M - 1,0 SD) \leq X \leq (M + 1,0 SD)$

Rendah =  $X < (M - 1,0 SD)$

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik, seperti regresi linier.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S). Uji ini membandingkan distribusi kumulatif dari data sampel dengan distribusi normal teoritis. Jika hasil perbandingan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka data dianggap berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji Kolmogorov-Smirnov adalah:

- I. Jika nilai signifikansi (Asymp. Sig.)  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal.
- II. Jika nilai signifikansi (Asymp. Sig.)  $\leq 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal.

Uji ini dilakukan pada masing-masing variabel penelitian, yaitu emotional exhaustion, kecemasan akademik, dan adversity quotient (Ahadi & Zain, 2023).

Alasan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov adalah karena ukuran sampel dalam penelitian ini lebih dari 50 responden, sesuai dengan anjuran dalam statistik bahwa:

“Kolmogorov-Smirnov lebih disarankan untuk sampel besar ( $n > 50$ ), sedangkan Shapiro-Wilk untuk sampel kecil ( $n < 50$ )”

**b. Uji Linearitas**

Dalam sebuah proses penelitian uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah dua variabel memiliki hubungan linear yang signifikan. Hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi dari deviasi linearitas lebih besar dari 0.05.

**c. Uji Multikolinearitas**

Dalam sebuah proses penelitian, uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan bahwa tidak terdapat korelasi tinggi antar variabel independent dalam model regresi. Multikolinearitas dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam estimasi parameter regresi dan menyulitkan interpretasi hubungan antara variabel. Uji ini dapat dilakukan dengan melihat nilai Variance Inflation Facrot (VIF) dan tolerance value, dimana multikolinearitas dianggap tidak terjadi jika  $VIF < 10$  dan  $tolerance > 0,1$ .

**d. Uji Heterokedaksitas**

Uji heterokedaksitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik

heterokedaksitas yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi.

Prasayarat yang harus dipenuhi dalam model regresi adalah tidak adanya gejala heterokedaksitas. Peneliti menggunakan uji heterokedaksitas menggunakan uji glejser dengan dasar pengambilan keputusan apabila nilai sign. > 0,05 maka tidak terjadi gejala heterokedaksitas (Iyan Nurdiyan Haris, 2018).

### **3. Uji Hipotesis**

#### **a. Uji Regresi Linear Berganda**

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui apakah variable independen memberikan pengaruh kepada variable dependen. Analisis ini digunakan ketika penelitian menggunakan lebih dari satu variable independen (Marcus et al., 2012). Dalam penelitian kali ini regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *emotional exhaustion* terhadap kecemasan akademik dan juga mengetahui apakah ada pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan akademik.

#### **b. Analisis Moderasi dengan Process Hayes**

Uji moderasi dilakukan dengan menggunakan process macro for SPSS yang di kembangkan oleh Andrew

F. Hayes . Process macro adalah teknik yang berbasis regresi yang digunakan untuk menganalisis mediasi dan moderasi (hayes, 2013). Melalui analisis ini akan diperoleh pengaruh `variable kecerdasan emosional sebagai variable moderator terhadap variable X dan Y. Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat yang dinyatakan dalam bentuk regresi.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan terhadap mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2021 yang berjumlah 3491 orang. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif, baik laki-laki maupun perempuan, yang telah menempuh perkuliahan hingga semester akhir dan sedang menyusun tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Pemilihan objek penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase akademik yang kompleks dan penuh tekanan, di mana tuntutan untuk menyelesaikan skripsi sering kali disertai dengan berbagai tantangan emosional dan psikologis.

Kriteria yang digunakan dalam menentukan partisipan penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, saat ini sedang menyusun skripsi, dan bersedia untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Dari populasi tersebut, penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 362 mahasiswa. Sampel penelitian ini terdiri dari laki-laki sejumlah 24,8% dan perempuan sejumlah 75,2%. Responden berasal dari berbagai fakultas, yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Syariah, Fakultas Sains dan

Teknologi (Saintek), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, serta Fakultas Humaniora. Dengan latar belakang tersebut, mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang tepat untuk mengkaji dinamika *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan peran adversity quotient sebagai faktor yang berpotensi memoderasi hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat menjadi masukan berharga bagi pihak kampus dalam merancang intervensi psikologis atau program pendampingan yang mampu menunjang proses akademik mereka hingga tahap akhir studi.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Waktu dan Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari hingga April 2025. Mulai dari persiapan penyusunan hingga penyebaran kuisioner. Adapun lokasi penyebaran kuisioner adalah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan penyebaran secara online.

### **2. Jumlah Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan total mahasiswa aktif sejumlah

3491 orang. Namun peneliti hanya menggunakan 10% dari total populasi dengan menggunakan hitungan rumus slovin yang menjadikan jumlah populasi yang akan digunakan adalah 359 orang. Namun demi menambah tingkat akurasi keterwakilan populasi, peneliti menambah menjadi total 362 orang.

### C. Hasil Penelitian

#### 1) Analisis Deskriptif

**Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Emotional Exhaustion</i>	362	31.00	101.00	59.8177	14.76463
Kecemasan Akademik	362	28.00	63.00	44.2514	6.20565
<i>Adversity Quotient</i>	362	32.00	80.00	58.7956	10.27097
Valid N	362				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas dapat digambarkan distribusi data yang didapatkan oleh peneliti :

- a) Variabel *Emotional Exhaustion* dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimumnya 31 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 101 dengan rata-rata sebesar 59,8177 serta standar deviasi sebesar 14,76463
- b) Variabel Kecemasan Akademik dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimumnya 28

sedangkan nilai maksimumnya sebesar 63 dengan rata-rata sebesar 44,2514 serta standar deviasi sebesar 6,20565

- c) Variabel *Adversity Quotient* dari data tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai minimumnya 32 sedangkan nilai maksimumnya sebesar 80 dengan rata-rata sebesar 58,7956 serta standar deviasi sebesar 10,27097

**Tabel 4.2 Pembagian Kategorisasi**

Kategori	Rumus
Rendah	$X > (\text{Mean} + \text{ISD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
Tinggi	$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

**Tabel 4.3 Kategorisasi Data *Emotional Exhaustion***

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 45$	53	15 %
Sedang	$45 \leq X < 75$	252	70%
Tinggi	$X > 75$	59	15%

**Gambar 4.1** Presentase *Emotional Exhaustion*

Berdasarkan dari data diatas menunjukkan dari total 362 mahasiswa tingkat akhir UIN Malang yang menjadi sampel, terdapat 53 mahasiswa yang memiliki tingkat emotional exhaustion yang rendah, 252 dengan tingkat yang sedang, dan 59 mahasiswa yang memiliki tingkat emotional exhaustion yang tinggi.

**Tabel 4.4** Kategorisasi Data Kecemasan**Akademik**

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 38$	54	15%
Sedang	$38 \leq X < 50$	249	69%
Tinggi	$X > 50$	59	16%

**Gambar 4.2 Presentase Kecemasan Akademik**

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa dari 262 Mahasiswa tingkat Akhir UIN Malang, terdapat 54 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik rendah, 249 mahasiswa memiliki tingkat sedang, dan 59 mahasiswa memiliki tingkat yang tinggi.

**Tabel 4.5 Kategorisasi Data Adversity Quotient**

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 49$	67	17%
Sedang	$49 \leq X < 69$	235	65%
Tinggi	$X > 69$	60	17%

**Gambar 4.3 Presentase *Adversity Quotient***

Berdasarkan data diatas dari total 362 mahasiswa tingkat akhir UIN Malang, terdapat 67 mahasiswa yang memiliki tingkat adversity quotient yang rendah, 235 mahasiswa dengan tingkat sedang, dan 60 mahasiswa dengan tingkat tinggi.

## 2) Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas Kolmogrov- Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi dengan normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang berdistribusi secara normal.

**Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		362
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.88077281
Most Extreme Differences	Absolute	.033
	Positive	.027
	Negative	-.033
Test Statistic		.033
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variable independen dengan variable dependen itu linear atau tidak.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas Variabel X ke Y**

Kecemasan		Sig
Akademik *		
<i>Emotional</i>	<i>Linearity</i>	.000
<i>Exhaustion</i>		
	<i>Deviation from</i>	.089
	<i>Linearity</i>	

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa muncul nilai Sig. deviation from linearity yang berupa 0.089, dan nilai tersebut lebih besar daripada 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dua variable tersebut.

Pada Sig linearity juga muncul nilai 0.000 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 yang berarti dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Variabel M ke Y**

Kecemasan		Sig
Akademik *		
<i>Adversity</i>	<i>Linearity</i>	.000
<i>Quotient</i>		
	<i>Deviation from</i>	.011
	<i>Linearity</i>	

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa muncul nilai Sig. deviation from linearity yang berupa 0.011, dan nilai tersebut lebih besar daripada 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dua variable tersebut.

Pada Sig linearity juga muncul nilai 0.000 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05 yang berarti dapat disimpulkan bahwa kedua variable tersebut memiliki hubungan yang linear.

**c. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi terdapat korelasi antar variable independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi yang tinggi antar variable independen.

**Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas**

<b>Variabel</b>	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>
<i>Emotional</i>	0.999	1.001
<i>Exhaustion</i>		
<i>Adversity</i>	0.999	1.001
<i>Quotient</i>		

Jika nilai tolerance  $> 0,10$  dan VIF  $< 10,00$ , maka tidak terjadi gejala multikolinearitas, berdasarkan tabel diatas menunjukkan ketiga variable menunjukkan nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF yang dibawah 10,00. Dapat disimpulkan bahwa ketiga variable diatas tidak terjadi gejala multikolinearitas.

**d. Uji Heterokedaktisitas**

Uji heterokedaktisitas merupakan salah satu dari uji asumsi klasik yang bertujuan ang bertujuan untuk menilai adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi linear.

**Tabel 4.10 Hasil Uji Heterokedaktisitas**

<b>Variabel</b>	<b>Nilai Sig</b>
<i>Emotional Exhaustion</i>	0.863
Kecemasan Akademik	0.202
<i>Adversity Quotient</i>	0.150

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sig dari variable Emotional Exhaustion 0.863, Kecemasan Akademik 0.202, dan Adversity Quotient 0.150. ketiga variable tidak mengalami gejala heterokedaktisitas karena nilai nilai Sig diatas 0,05.

### 3) Uji Hipotesis

#### a. Uji Regresi Linier Berganda

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui apakah variable independen memberikan pengaruh kepada variable dependen. Analisis ini digunakan ketika penelitian menggunakan lebih dari satu variable independen.

**Tabel 4.11 Hasil Model Summary**

<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
0.618*	0.381	0.378	4.89435

Tabel diatas menjelaskan terkait besarnya nilai korelasi/hubungan (R ) sebesar 0,618. Dari output tersebut diperoleh nilai koefiensi determinasi ( R square) sebesar 0,381 yang bermakna bahwa pengaruh variable bebas ( Adversity quotient dan emotional exhaustion) terhadap variable terikat ( kecemasan akademik) sebesar 38,1 %. Artinya, masih terdapat sebesar 61,9% pengaruh dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini namun turut memengaruhi munculnya kecemasan akademik. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari berbagai aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Salah satu faktor yang kemungkinan besar berpengaruh adalah self-efficacy akademik, yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung lebih mudah

merasa cemas ketika menghadapi tantangan akademik. Selain itu, strategi coping stres juga turut memengaruhi kecemasan; mahasiswa yang tidak memiliki mekanisme coping adaptif lebih rentan terhadap tekanan akademik yang berkepanjangan. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah dukungan sosial, baik dari teman, keluarga, maupun dosen pembimbing. Minimnya dukungan emosional dan akademik dapat memperburuk kecemasan yang dirasakan mahasiswa. Di samping itu, perfeksionisme dan tekanan internal, seperti harapan tinggi terhadap IPK atau skripsi yang sempurna, juga berkontribusi terhadap munculnya rasa takut dan khawatir akan kegagalan. Bahkan, kondisi fisik dan kesehatan biologis, seperti kurang tidur, kelelahan, atau gangguan psikosomatik, dapat memperparah gejala kecemasan. Dengan demikian, kecemasan akademik merupakan kondisi kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh emotional exhaustion dan adversity quotient, tetapi juga oleh berbagai faktor lainnya yang saling berkaitan. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penelitian lanjutan yang lebih komprehensif untuk menggali faktor-faktor tersebut, agar dapat

merancang strategi intervensi yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 4.12 Hasil Anova**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	5302.403	2	2651.201	110.676	0.000
Residual	8599.722	359	23.955		
Total	13902.124	361			

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai F hitung 110, 676 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 < 0,05$ . Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variable kecemasan akademik, atau dengan kata lain ada pengaruh emotional exhaustion dan adversity quotient terhadap kecemasan akademik.

**Tabel 4.13 Hasil Standar Koefisiensi**

	Unstandarized		Standarized		
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
<i>(Constant)</i>	47.542	1.803		26.373	0.000
<i>Emotional Exhaustion</i>	0.195	0.017	0.464	11.163	0.000
<i>Adversity Quotient</i>	-0.254	0.025	-0.421	-10.131	0.000

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Constan (a) sebesar 47.542 sedangkan nilai X dan M (b/koeffisien regresi) sebesar 0,195 dan -0, 254 sehingga persamaan regresi dapat ditulis

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 47.542 + 0,195 + -0,254$$

Konstanta sebesar 47.542 mengandung arti bahwa konsisten variable kecemasan akademik sebesar 47.542, sedangkan koefisien regresi X sebesar 0,195 yang dapat diartikan bahwa setiap terjadinya 1% peningkatan maka akan meningkatkan kecemasan akademik sebesar 0,195. Karena signifikansi < 0.05, maka berpengaruh secara

signifikan terhadap kecemasan akademik. Beta (Standar): 0.464 menunjukkan bahwa Emotional Exhaustion memiliki pengaruh positif dan cukup kuat terhadap kecemasan akademik dibandingkan variabel lain. koefisien regresi M sebesar -0,254 yang dapat diartikan bahwa setiap terjadinya 1% peningkatan maka akan meningkatkan kecemasan akademik sebesar -0,254. Nilai dari Beta (standar) menunjukkan pengaruh protektif dari Adversity quotient. Beta: -0.421 menunjukkan pengaruh yang cukup kuat, tetapi arahnya negatif.

**b. Analisis Moderasi dengan Process Hayes**

Analisis moderasi dengan Hayes PROCESS Macro adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis bagaimana pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dapat dipengaruhi oleh variabel ketiga, yang disebut moderator (M).

Tabel 4.14 Hasil Analisis Moderasi

```

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2 *****
Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : Y
X : X
M : M

Sample
Size: 362

OUTCOME VARIABLE:
Y

Model Summary
R          R-sq      MSE          F          df1          df2          p
.6598      .4353      21.9284      91.9923      3.0000      358.0000      .0000

Model
          Coeff      se          t          p          LLCI          ULCI
Constant  11.0708      6.4730      1.7103      .0881      -1.6591      23.8007
X          .8157      .1075      7.5868      .0000      .6043      1.0272
M          .3737      .1101      3.3953      .0008      .1572      .5901
Int_1     -.0107      .0018     -5.8457      .0000     -.0143     -.0071

Product terms key:
Int_1 : X M

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):
***          R2-chng          F          df1          df2          p
          .0530          24.1720          1.0000          358.0000          .0000

```

### Analisis Output Spss

1. Untuk melihat apakah variable yang dihipotesiskan sebagai variable moderasi benar benar memoderasi hubungan antara variable x dan y, maka kita hanya perlu melihat nilai pair value dari variable int 1 yang merupakan hasil perkalian variable x dengan variable yang dihipotesiskan sebagai variable moderasi.

2. Jika nilai P tersebut signifikan ( $<0,05$ ) artinya variable yang dihipotesiskan sebagai variable moderasi benar benar memoderasi hubungan antara variable x terhadap variable y

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa variable adversity quotient memoderasi variable

emotional exhaustion terhadap kecemasan akademik.

Karena  $P$  nya lebih kecil dari 0,05

#### **D. Pembahasan**

##### **a. Tingkat *Emotional Exhaustion* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.**

*Emotional exhaustion* atau kelelahan emosional merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan menurunnya energi emosional individu akibat tekanan dan tuntutan yang berkepanjangan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kelelahan emosional sangat rentan terjadi karena beban akademik yang tinggi, khususnya dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami tingkat *emotional exhaustion* yang sedang, dengan persentase sebesar 70% (252 dari 362 responden). Sementara itu, 15% mahasiswa (53 responden) memiliki tingkat *emotional exhaustion* yang rendah, dan 15% lainnya (59 responden) mengalami tingkat *emotional exhaustion* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang merasakan kelelahan emosional dalam tingkat yang moderat, sementara sebagian kecil berada pada kategori ekstrem (baik rendah maupun tinggi). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lelah bahkan disaat mereka tidak

melakukan apapun, serta merasakan cemas dan takut lulus terlambat hingga takut tidak bisa menyelesaikan perkuliahan, yang berdampak pada sisi emosional mereka yang menjadi tidak terkendali (Purnamasari et al., 2024)

Kondisi ini dapat dipahami melalui beberapa faktor penyebab. Pertama, tekanan akademik yang tinggi selama penyusunan skripsi menjadi pemicu utama. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti penyelesaian bab-bab skripsi, revisi berulang, dan persiapan sidang. Beberapa faktor penyebab kelelahan emosional pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kurangnya hubungan suportif dengan orang tua, dukungan sosial, serta belajar dalam kondisi tekanan tinggi secara terus-menerus (Sabda et al., 2024). Kedua, faktor waktu yang terbatas dengan deadline yang ketat turut memperburuk kondisi ini. Ketiga, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga berkontribusi terhadap munculnya *emotional exhaustion* (Houkes et al., 2003).

Gejala *emotional exhaustion* yang muncul bervariasi, mulai dari aspek fisik seperti kelelahan kronis dan gangguan tidur, aspek emosional berupa mudah tersinggung dan sulit berkonsentrasi, hingga aspek mental yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif dan perasaan tidak berdaya. Gejala kelelahan, lari dari kenyataan, kebosanan, sinisme, perasaan tidak dihargai, kecurigaan tanpa alasan jelas, depresi, dan penyangkalan diri adalah gejala yang

dapat terlihat pada individu yang mengalami *burnout*, yang intinya adalah kelelahan emosional (Biremanoe, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa gejala umum dimulainya seseorang mengalami *emotional exhaustion* adalah mengalami kecemasan (Ariswanti Triningtyas et al., 2021).

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan. Perlunya pengembangan program pendampingan khusus untuk mahasiswa tingkat akhir yang fokus pada manajemen stres dan beban akademik. Intervensi seperti konseling psikologis, workshop manajemen waktu, dan pendampingan intensif dalam penyusunan skripsi dapat menjadi solusi untuk mengurangi tingkat *emotional exhaustion*. Selain itu, penciptaan lingkungan akademik yang lebih suportif juga diperlukan untuk membantu mahasiswa melalui masa-masa kritis ini.

Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya tentang kerentanan mahasiswa tingkat akhir terhadap *emotional exhaustion*. Hasilnya dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa selama proses penyelesaian studi (Sosialita et al., 2021).

**b. Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.**

Kecemasan akademik adalah perasaan takut, khawatir, atau cemas yang dialami individu terhadap tugas dan tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan ini cenderung meningkat karena mereka menghadapi tantangan besar berupa penyusunan skripsi, ujian akhir, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Kondisi ini diperkuat oleh tekanan internal maupun eksternal, seperti ketakutan akan kegagalan, ekspektasi lingkungan, dan perasaan tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penelitian oleh F. Pebriani et al.,(2024) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami kecemasan akademik dalam berbagai bentuk seperti kebingungan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan menghadapi dosen pembimbing. Tekanan ini sangat terasa pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun artikel ilmiah atau skripsi sebagai bentuk tugas akhir.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kecemasan akademik dalam kategori sedang, dengan persentase mencapai 69% dari total 362 responden. Sebanyak 15% responden berada pada kategori rendah, sedangkan 16% lainnya

termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tingkat kecemasan yang cukup signifikan selama masa penyelesaian studi.

Tingkat kecemasan akademik yang bervariasi ini dapat disebabkan oleh beberapa aspek di antaranya suasana hati (mood), kognitif, motivasi, perilaku, dan gejala biologis. Aspek suasana hati meliputi perasaan tegang, was-was, mudah panik, serta ketidakstabilan emosi yang sering muncul saat mahasiswa menghadapi tugas-tugas penting seperti konsultasi skripsi atau ujian. Dalam aspek kognitif, mahasiswa sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi, muncul pikiran negatif, serta keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi ini menghambat proses berpikir kritis dan mempersulit mereka dalam mengambil keputusan akademik.

Dalam penelitian Fransiska, (2023), ditemukan bahwa faktor-faktor sosiodemografis seperti program studi dan angkatan berkorelasi signifikan dengan tingkat kecemasan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa beban akademik yang kompleks turut dipengaruhi oleh faktor eksternal yang melekat pada latar belakang mahasiswa, termasuk tekanan lingkungan dan kurikulum program studi tertentu.

Pada aspek motivasi, kecemasan dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas, merasa

tidak semangat, serta cenderung menghindar dari proses akademik. Selain itu, dari sisi perilaku, kecemasan dapat terlihat melalui tindakan menunda-nunda tugas (*prokrastinasi*), gugup saat berinteraksi dengan dosen, hingga perilaku menghindari situasi akademik yang menantang. Tidak hanya berdampak secara psikologis dan perilaku, kecemasan akademik juga dapat memunculkan reaksi fisik atau somatik, seperti jantung berdebar, berkeringat, gangguan tidur, sakit kepala, bahkan gangguan pencernaan. Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik bukan hanya masalah mental, tetapi juga berdampak secara menyeluruh pada kesejahteraan individu.

Novitria dan Khoirunnisa (2022) dalam studinya menunjukkan bahwa gejala kecemasan akademik dapat mencakup reaksi fisiologis (seperti jantung berdebar), reaksi emosional (tegang, takut), dan reaksi kognitif (keraguan, ketidakmampuan berkonsentrasi). Penelitian ini menguatkan bahwa kecemasan akademik terjadi secara holistik dan perlu ditangani secara sistematis.

Dengan demikian, kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan respon yang wajar terhadap tekanan akademik yang kompleks. Namun demikian, apabila dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kecemasan ini dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Oleh karena itu,

penting bagi mahasiswa untuk mengenali gejala kecemasan yang dialami serta mengembangkan strategi penanganan yang adaptif, seperti manajemen waktu yang baik, pendekatan spiritual, dan keterbukaan dalam mencari bantuan dari pihak kampus atau konselor. Dukungan sosial dari keluarga, teman, serta bimbingan akademik yang suportif juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik agar tidak menghambat pencapaian akademik mereka.

Sejalan dengan hal tersebut, Felisca (2022) menambahkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap IPK dan tuntutan akademik yang berat sering kali menunjukkan kecemasan yang tinggi, terutama bila realitas akademik tidak sesuai dengan harapan. Hal ini menyebabkan gangguan konsentrasi dan menurunnya performa akademik.

**c. Tingkat Adversity Quotient pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Adversity Quotient (AQ) merupakan kecerdasan seseorang dalam menghadapi, mengelola, dan bangkit dari berbagai kesulitan hidup. Bagi mahasiswa tingkat akhir, AQ berperan penting dalam menjaga ketahanan mental dan emosional saat menghadapi beban akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan AQ tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan, mampu mengubah tantangan menjadi peluang, serta

memiliki motivasi yang kuat untuk menyelesaikan tugas akhir meskipun dalam kondisi sulit.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 362 mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, ditemukan bahwa mayoritas responden (65%) memiliki tingkat Adversity Quotient (AQ) dalam kategori sedang. Sebanyak 17% mahasiswa berada pada kategori rendah, sementara 17% lainnya menunjukkan AQ tinggi. Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tantangan akademik, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan. Penelitian oleh Walfitri et al., (2023) menunjukkan bahwa AQ memiliki pengaruh negatif terhadap kecenderungan stres akademik. Dalam konteks ini, AQ yang tinggi mampu menurunkan gejala tekanan emosional dan ketegangan akademik yang muncul akibat tuntutan tugas akhir. Secara khusus, aspek *control* dalam AQ memiliki kontribusi paling besar dalam mereduksi stres, yang erat kaitannya dengan munculnya *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik.

Selain itu, temuan dari (Yuliandri et al., 2024) menguatkan bahwa mahasiswa dengan AQ tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. AQ membantu mahasiswa untuk tetap fokus, termotivasi, dan tidak terjebak dalam kelelahan emosional. Ketika AQ rendah, mahasiswa cenderung lebih mudah cemas, tidak

percaya diri, dan merasa tertekan, yang memperparah kondisi emotional exhaustion dan meningkatkan risiko kecemasan akademik.

Tingkat AQ yang bervariasi ini dapat dipahami melalui empat aspek utama menurut teori Stoltz (Padli et al., 2024). Pada aspek Control, sebagian mahasiswa mampu mengelola respons emosional terhadap kesulitan penelitian, namun beberapa masih kesulitan mengendalikan tekanan. Aspek Ownership menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa bertanggung jawab atas penyelesaian skripsinya, meski ada yang cenderung menyalahkan faktor eksternal. Dalam aspek Reach, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa dapat membatasi dampak masalah penelitian terhadap aspek kehidupan lainnya. Terkait Endurance, beberapa mahasiswa memandang kesulitan sebagai hal sementara, sementara yang lain menganggapnya akan berlangsung lama.

Kondisi ini memiliki implikasi penting terhadap penyelesaian studi. Mahasiswa dengan AQ tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan penyusunan skripsi, seperti revisi berulang atau kesulitan analisis data. Sebaliknya, mahasiswa dengan AQ rendah lebih rentan mengalami stres dan cenderung menunda penyelesaian tugas ketika menghadapi kesulitan (Rachmady & Aprilia, 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi positif antara AQ dengan

keberhasilan akademik. Seperti halnya dalam (Nur Fahmawati et al., 2023) apabila seorang memiliki tingkat AQ hingga tahapan climbers yang merujuk pada pendaki yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam membangkitkan dirinya tanpa menghiraukan baik atau buruknya.

d. **Pengaruh Emotional Exhaustion terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar  $\beta = 0,195$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan emosional yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (1981), bahwa *emotional exhaustion* adalah kondisi di mana individu merasa terkuras secara emosional dan kehilangan energi untuk menghadapi tuntutan dari lingkungannya. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan seperti penyusunan skripsi, tenggat waktu akademik, dan ekspektasi dari dosen maupun

keluarga dapat menjadi sumber utama stres dan kelelahan emosional.

Kondisi ini tercermin melalui tiga aspek utama dalam emotional exhaustion, yaitu fisik, emosi, dan mental (Houkes et al., 2003). Aspek fisik ditandai dengan gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, dan penurunan daya tahan tubuh. Aspek emosi tercermin melalui perasaan mudah lupa, kehilangan konsentrasi, hingga mudah marah. Sementara aspek mental meliputi kecemasan, ketegangan, dan ketidakefektifan dalam komunikasi. Penelitian Biremanoe, (2021) juga menegaskan bahwa gejala awal burnout pada mahasiswa tingkat akhir kerap ditandai oleh munculnya kecemasan berlebihan yang berkaitan dengan beban studi dan tekanan akademik yang menumpuk. Ketiga aspek ini berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik mereka.

Kecemasan akademik sendiri merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan tidak tenang yang muncul dalam konteks akademik seperti menghadapi ujian, tugas akhir, atau presentasi (Blackburn & Davidson, 1994). Kecemasan ini dapat mengganggu kemampuan mahasiswa dalam berkonsentrasi, menurunkan motivasi belajar, dan bahkan mempengaruhi kondisi fisik seperti detak jantung cepat atau mual (Safaria, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa

tingkat akhir berada pada tingkat sedang dalam hal emotional exhaustion (70%) dan kecemasan akademik (69%), yang menunjukkan adanya korelasi nyata antara keduanya. Purnamasari et al. (2024) menambahkan bahwa tekanan emosional yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu lonjakan kecemasan akademik, terutama pada mahasiswa tahun akhir yang memiliki tanggung jawab tinggi

Penelitian ini didukung oleh hasil studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Khoirunisa dan Dwiyanti (2021) yang menyatakan bahwa emotional exhaustion berkontribusi terhadap munculnya kecemasan yang menghambat produktivitas akademik mahasiswa. Begitu pula Alvin Nur Muhammad Azyz et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dan menjadi salah satu faktor utama meningkatnya kecemasan akademik. Pernyataan salah satu narasumber dalam wawancara pra-penelitian yang menyatakan, “Iyaa, Rul, aku sendiri juga agak cemas apakah bisa ya aku selesai sesuai deadline sempro-nya,” menggambarkan ketidakpastian dan tekanan emosional yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan temuan dan kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *emotional exhaustion* merupakan faktor signifikan yang dapat meningkatkan kecemasan akademik. Ketika mahasiswa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola kelelahan

emosional, mereka akan lebih rentan terhadap tekanan dan rasa cemas yang berkepanjangan. Hal ini tidak hanya memengaruhi proses belajar dan penyelesaian tugas, tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program intervensi psikologis seperti konseling, pelatihan manajemen stres, serta penguatan ketahanan mental guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik, khususnya di tahap akhir masa studi.

e. **Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Penelitian ini menemukan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Artinya, semakin tinggi AQ yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Hasil ini menunjukkan bahwa AQ merupakan salah satu faktor protektif yang efektif dalam mengurangi risiko munculnya kecemasan pada mahasiswa yang sedang berada di fase krusial dalam menyelesaikan pendidikan tingginya. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Ginting dan Soetjningsih (2023), yang menyatakan bahwa AQ

berperan penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan ketahanan emosional saat menghadapi beban akademik yang tinggi.

Dalam kerangka teori yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer (2006), AQ terdiri dari empat aspek utama yang dikenal dengan akronim CORE, yaitu Control, Ownership, Reach, dan Endurance. Keempat dimensi ini menggambarkan seberapa besar kapasitas individu dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam hidup, termasuk dalam konteks akademik. Mahasiswa yang memiliki control yang baik cenderung mampu mengelola perasaannya ketika menghadapi tekanan, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi atau menghadapi dosen pembimbing. Mereka merasa memiliki kendali atas apa yang mereka rasakan, bukan dikendalikan oleh situasi. Dimensi ownership menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengambil tanggung jawab penuh atas keberhasilan maupun kesulitan yang dialaminya, tanpa menyalahkan pihak lain.

Sementara itu, reach menunjukkan kemampuan individu untuk membatasi pengaruh dari satu masalah agar tidak menjalar ke aspek lain dalam hidupnya. Mahasiswa dengan AQ tinggi tidak akan membiarkan tekanan skripsi merusak hubungan sosial atau kondisi psikologis mereka secara umum. Terakhir, endurance berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap durasi kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki endurance tinggi percaya bahwa tekanan

dan kesulitan adalah sementara dan akan berakhir jika dihadapi dengan usaha yang tekun.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki AQ tinggi akan melihat penyusunan skripsi sebagai tantangan yang bisa ditaklukkan, bukan sebagai ancaman yang membebani secara emosional. Mereka tidak mudah putus asa, tetap optimis, dan lebih fokus mencari solusi daripada terjebak dalam kecemasan. Sebaliknya, mahasiswa dengan AQ rendah akan lebih mudah merasa kewalahan dan menganggap tugas akademik sebagai beban berat yang berkelanjutan. Hal ini menyebabkan mereka mengalami gejala kecemasan akademik seperti ketegangan, kesulitan berkonsentrasi, tidur terganggu, dan bahkan rasa takut yang berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan (Safaria, 2021; Blackburn & Davidson, 1994).

Dalam konteks ini, AQ berperan sebagai mekanisme daya lenting (resiliensi) yang memungkinkan mahasiswa tetap bertahan dan produktif di bawah tekanan. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan AQ dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk menurunkan kecemasan akademik, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Adversity Quotient berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi AQ yang dimiliki mahasiswa, semakin kecil

kemungkinan mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas-tugas akademik seperti penyusunan skripsi. Keempat dimensi AQ—Control, Ownership, Reach, dan Endurance—memberikan pondasi ketahanan psikologis yang mendorong mahasiswa untuk tetap tenang, bertanggung jawab, dan optimis dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, pengembangan AQ menjadi hal penting yang perlu diperhatikan oleh institusi pendidikan dalam upaya mendukung kesejahteraan mental dan keberhasilan studi mahasiswa tingkat akhir.

f. **Adversity Quotient sebagai moderasi dari Pengaruh Emotional Exhaustion terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) berperan sebagai moderator yang signifikan dalam hubungan antara *emotional exhaustion* dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh kelelahan emosional terhadap kecemasan akademik tidak bersifat seragam pada semua mahasiswa, melainkan tergantung pada tingkat AQ yang dimiliki. Mahasiswa dengan AQ tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah meskipun mengalami kelelahan emosional, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki AQ rendah. Dengan kata lain, AQ

memengaruhi seberapa besar *emotional exhaustion* berdampak terhadap munculnya kecemasan akademik.

Secara statistik, hal ini menunjukkan bahwa AQ memperkuat atau memperlemah arah dan kekuatan hubungan antara variabel independen (*emotional exhaustion*) dan variabel dependen (kecemasan akademik). Ketika AQ berada pada tingkat yang rendah, peningkatan *emotional exhaustion* secara signifikan meningkatkan kecemasan akademik. Sebaliknya, ketika AQ berada pada tingkat tinggi, hubungan tersebut menjadi lebih lemah, sehingga kelelahan emosional tidak serta-merta berdampak besar terhadap kecemasan akademik.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Rachmady dan Aprilia (2018), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan AQ tinggi lebih mampu mengelola tekanan psikologis dalam konteks akademik. Demikian pula Ginting dan Soetjningsih (2023) menemukan bahwa AQ memainkan peran penting dalam mengurangi dampak stres terhadap gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Dalam konteks ini, AQ tidak hanya berfungsi sebagai karakter individu, tetapi juga sebagai faktor penting yang menentukan bagaimana individu bereaksi terhadap kelelahan emosional yang dialaminya.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa AQ memiliki peran yang signifikan dalam memperjelas hubungan antara

kelelahan emosional dan kecemasan akademik. Oleh karena itu, penguatan aspek AQ pada mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi strategi penting untuk membantu mereka tetap stabil secara emosional dan psikis saat menghadapi tuntutan akademik yang berat. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan AQ dalam lingkungan pendidikan tinggi, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase krusial perjalanan akademiknya.

Terlepas dari pembahasan yang telah dilakukan tidak lepas rasanya dari kekurangan peneliti pada saat melakukan penelitian skripsi ini. Ada banyak hal yang masih dapat diperbaiki dan masih menjadi kekurangan seperti sampel yang terlalu general akan lebih baik jika bisa dipisahkan entah itu per fakultas atau per jenis kelamin. Peneliti juga tertahan dengan waktu yang cukup lama pada instrument skala. Lalu waktu penelitian yang terkesan terlalu lama.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa hal penting sebagai berikut:

**Pertama**, tingkat emotional exhaustion pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan emosional yang cukup signifikan selama proses penyusunan skripsi. Beban akademik, tekanan waktu, serta kurangnya dukungan sosial menjadi faktor dominan yang menyebabkan kelelahan emosional, yang dimanifestasikan dalam bentuk gangguan tidur, kelelahan fisik, ketegangan emosional, dan kesulitan konsentrasi.

**Kedua**, kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir juga berada pada tingkat sedang. Kecemasan ini muncul sebagai respon terhadap kompleksitas tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas, serta adanya ketakutan akan kegagalan dan ekspektasi lingkungan. Gejala kecemasan ini tampak dalam berbagai aspek, mulai dari kognitif, emosi, perilaku, hingga fisik, yang secara keseluruhan dapat mengganggu kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa.

**Ketiga**, tingkat adversity quotient mahasiswa tingkat akhir mayoritas juga berada pada kategori sedang. Meskipun sebagian mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk mengelola tekanan dan tetap bertahan dalam situasi sulit, namun terdapat pula sebagian lainnya yang masih kurang dalam aspek kendali diri, tanggung jawab atas masalah, dan kemampuan memandang kesulitan sebagai sesuatu yang sementara. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan AQ sebagai bentuk ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik.

**Keempat**, hasil analisis menunjukkan bahwa emotional exhaustion berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kelelahan emosional yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Kondisi ini membuktikan bahwa kelelahan emosional merupakan salah satu prediktor kuat terhadap meningkatnya gangguan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

**Kelima**, adversity quotient terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik. Mahasiswa dengan AQ tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik, tetap optimis, dan mampu mencari solusi atas masalah yang dihadapi, sehingga tingkat kecemasan yang mereka alami pun cenderung lebih rendah.

**Keenam**, AQ juga terbukti berperan sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara emotional exhaustion dan kecemasan akademik. Mahasiswa dengan tingkat AQ yang tinggi mampu menahan atau mengurangi dampak negatif kelelahan emosional terhadap kecemasan akademik. Dengan kata lain, AQ berfungsi sebagai pelindung psikologis yang penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada tekanan studi yang tinggi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa emotional exhaustion merupakan faktor risiko utama yang memicu kecemasan akademik, sementara adversity quotient berperan penting dalam melindungi mahasiswa dari dampak negatif tekanan emosional tersebut..

## **I. B. Saran**

### **1. Bagi Instansi**

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, institusi pendidikan, khususnya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diharapkan dapat terus memperkuat peranannya dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Proses penyelesaian tugas akhir seperti skripsi seringkali menjadi fase yang menantang secara emosional, sehingga memerlukan perhatian yang lebih luas, tidak hanya dari sisi akademik tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial.

Salah satu langkah yang dapat dipertimbangkan adalah pengembangan program pendampingan berbasis manajemen stres dan penguatan adversity quotient (AQ). Program ini bisa diwujudkan dalam bentuk pelatihan, seminar, atau kelas singkat yang menyentuh tema seperti pengelolaan emosi, teknik berpikir adaptif, serta keterampilan memaknai tantangan secara positif.

## **2. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian, disarankan untuk lebih proaktif dalam mengelola proses penyusunan skripsi. Pembentukan kelompok pendukung sesama penyusun skripsi akan menciptakan sistem saling menguatkan secara psikologis. Mahasiswa juga didorong untuk lebih memanfaatkan berbagai layanan pendukung yang telah disediakan kampus, mulai dari konseling psikologis hingga bimbingan teknis penulisan akademik.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk penelitian selanjutnya, penulis merekomendasikan beberapa arah pengembangan. Pertama, cakupan penelitian dapat diperluas ke berbagai perguruan tinggi dengan karakteristik yang berbeda, baik dari sisi geografis, jenis institusi, maupun latar belakang program studi. Perluasan ini

bertujuan untuk memperkaya temuan serta meningkatkan validitas eksternal hasil penelitian.

Kedua, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan spiritualitas. Variabel-variabel ini dapat berperan sebagai mediator atau moderator yang menjembatani atau memperkuat hubungan antara emotional exhaustion dan kecemasan akademik, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Ketiga, mekanisme hubungan antarvariabel dapat diteliti melalui desain waktu yang lebih terstruktur, misalnya dengan membandingkan mahasiswa tingkat akhir pada awal, pertengahan, dan akhir masa penyusunan skripsi. Dengan demikian, peneliti dapat melihat bagaimana perubahan emotional exhaustion, kecemasan akademik, dan adversity quotient berkembang seiring dengan proses akademik yang dijalani mahasiswa. Pendekatan ini akan membantu menggambarkan hubungan yang lebih dinamis antarvariabel, bukan hanya potret sesaat.

Keempat, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi, seperti pelatihan

peningkatan adversity quotient guna membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Penelitian eksperimental dapat dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi tersebut terhadap penurunan kecemasan akademik.

Terakhir, pendekatan kualitatif juga dapat digunakan dalam penelitian berikutnya untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian semacam ini akan memberikan perspektif yang lebih mendalam dan kontekstual, sehingga melengkapi data kuantitatif yang telah ada.

### Referensi

- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2022). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Ariswanti Triningtyas, D., Christiana, R., & Nugraha Adin Saputra, B. (2021). Dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Konseling Kearifan Nusantara (KKN) Dann Calll For Paper*, 137–142.

- Babakus, E., Cravens, D. W., Johnston, M., & Moncrief, W. C. (1999). The role of emotional exhaustion in sales force attitude and behavior relationships. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 27(1), 58–70.  
<https://doi.org/10.1177/0092070399271005>
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2019). Abnormal Psychology : An Integrative Approach. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Sene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Sene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. [https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding\\_KoPeN/article/view/2809/0](https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0)
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. M. (1994). *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan suatu petunjuk bagi praktisi*.
- br Bukit, E., & Heri Widodo, Y. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Budiani, M. S., Puspitadewi, N. W. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Self-Efficacy Dengan Job Crafting Pada

- Wanita Bekerja Dengan Sistem Work From Home (Wfh). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 27–38. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n1.p27-38>
- Cesarini, D. A., Yusuf, M., & S.A, L. S. (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>
- Churiyah, M. (2011). Pengaruh Konlik Peran, Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang*, 145–154.
- F. Pebriani, D. Ferry, & N. Qadariah. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Dalam Memilih Tugas Akhir Artikel Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 14(3), 77–86. <https://doi.org/10.23887/jppii.v14i3.85575>
- Fransiska, E. A. (2023). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(2549–8118), 87–94.
- Gloriabarus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada. In *Ugm.Ac.Id/Id/Berita*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hadinata, O. E. (2015). *Religiusitas & Adversity Quotient*.
- Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan

Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.  
*Seminar Nasional Psikologi UMBY, 703, 302–309.*

Hairiyah, P., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity Quotient dan Hairiyah, P., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal, 2*. Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fak. *Sultra Educational Journal, 2*.

Houkes, I., Janssen, P. P. M., Jonge, J. De, & Bakker, A. B. (2003). *Specific determinants of intrinsic work motivation, emotional exhaustion and turnover intention: A multisample longitudinal study*. 427–450.

Hur, W. M., Park, S. Il, & Moon, T. W. (2014). The moderating roles of organizational justice on the relationship between emotional exhaustion and organizational loyalty in airline services. *Journal of Services Marketing, 28*(3), 195–206. <https://doi.org/10.1108/JSM-07-2012-0118>

Ivancevich, J. M., K., & Matteson, M. . (2007). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Erlangga.

Iyan Nurdiyan Haris, 2018. (2018). Uji Persyaratan Analisis. In *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING* (Vol. 15, Issue 1). <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>

Khoirunisa, A., & Dwiyantri, E. (2021). Hubungan Kelelahan Dan Tingkat Stres

- Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Y Universitas X Di Banyuwangi.  
*Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(1), 17–25.  
<https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i1.60>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa.  
*Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lita Fitara Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2), 91–100.  
<https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Marcus, G. L., Wattimanela, H. J., & Lesnussa, Y. A. (2012). Analisis Regresi Komponen Utama Untuk Mengatasi Masalah Multikolinieritas Dalam Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 6(1), 31–40. <https://doi.org/10.30598/barekengvol6iss1pp31->

40

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout.

*Journal of Organizational behavior*, 2(2), 99–113. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.

Mise Chordias Br Ginting, & Christiana Hari Soetjningsih. (2023). Adversity

Quotient Dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Uksw. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2055–2064.

<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4638>

Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik.

*TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171.

<https://doi.org/10.26539/1370>

Nethania, D. E., Pratitis, N. T., Isrida, D., & Arifiana, Y. (2023).

PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi Hubungan Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir yang Mengikuti Pembelajaran Hybrid (The Correlations Self-Regulated Learning and Academic Anxiety On The Senior Year Students Partici. *Psikodimensia*, 22(2), 121–129. <https://doi.org/10.24167/psidim>.

Nevid, J. S. (n.d.). *Jeffrey S. Nevid Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*.

Notosoedirjo, M. (2001). *Kesehatan mental: konsep dan penerapan*. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.

Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.

Nur Fahmawati, Z., Malik Ibrahim, I., & Ika Mariyati, L. (2023). Adversity Quotient dan Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 2477–5886.  
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i215963>

Ottens, A. J. (1991). *Coping With Academic Anxiety - Ottens, Allen J - 1st Ed - , New York, 1984 - New York - Rosen Pub - Group - 9780823906079 - Anna's Archive.*

Padli, A. A., Marwiyah, S., & Kulle, H. (2024). Adversity Quotient (Ketahananmalangan) Siswa Madrasah Tsanawiyah Ditinjau dari Tinggal Asrama dan Non Asrama. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 7(1 SE-Regular Articles), 104–113. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/3044>

Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.*

Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561.

Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa

- Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50–54. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>
- 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>
- Rasyidin, U., Jasmadi, J., & Yasa, R. B. (2023). Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 243–249. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12365>
- Rijwan, A., & Husnaini, M. (2025). *Pengembangan Adversity Quotient dalam Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*. 6(1), 204–212.
- Sabda, N. H., Novitasari, A., Arfiyanti, M. P., & Romadhoni. (2024). Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *E-Journal Kedokteran Indonesia*, 12(2), 175–179. <https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175>
- Safaria, T. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*.
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023). The Relationship Between Academic Anxiety and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and*

*Muhammadiyah Studies*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>

Sari, R. \, Suhami, & Silawati. (2018). Analisis Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Al Ittizaan : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 31–41.

[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1775845&val=18936&title=Analisis pengaruh kecemasan Mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja studi di fakultas dakwah dan komunikasi uin suska riau](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1775845&val=18936&title=Analisis%20pengaruh%20kecemasan%20mahasiswa%20tingkat%20akhir%20dalam%20menghadapi%20dunia%20kerja%20studi%20di%20fakultas%20dakwah%20dan%20komunikasi%20uin%20suska%20riau)

Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 31–40.

<https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>

Soetjipto, N. (2016). *Self Efficacy Training Adversity Quotient*.

Sosialita, A. A. N., Gismin, S. S., & Hayati, S. (2021). Emotional exhaustion terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 94–100.

Stoltz G Paul. (2020). *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Jadi Peluang*. 1, 1–430.

Stolz, P. G., & Weihenmayer, E. (2006). *Adversity Advantage : Mengubah Masalah Menjadi Berkah / Paul G. Stoltz, Erik Weihenmayer*.

Sugeng. (2014). Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian. In *Metode Penelitian*

*Pendidikan Matematika.*

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.*

Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295–307.

<https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9013>

Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>

Vionalita, G. (n.d.). *Kerangka Konseptual Dan Definisi Operasional*. 33–34.

Wahyu, S., Sri, R., & Sofyan, I. (2018). *Emotional Exhaustion terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi* (pp. 184–189).

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.

<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>

Walfitri, S. N., Yusri, N. A., & Ardias, W. S. (2023). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir (The Effect of Adversity Quotient On Final Student's Academic Stress). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 117–128.

Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan

Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362.  
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>

Yuliandri, G. T., Pismawenzi, P., & Khair, N. F. (2024). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Socio Religia*, 5(2), 82–92.  
<https://doi.org/10.24042/sr.v5i2.5685>

**LAMPIRAN**

**Skala *Emotional Exhaustion***

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya mudah marah tanpa sebab yang jelas				
2	Saya bolos bimbingan proposal/skripsi tanpa alasan yang jelas				
3	Saya kurang semangat menemui dosen pembimbing untuk konsultasi proposal/skripsi				
4	Saya sering merasakan sakit kepala akibat terlalu lama melihat ke layar komputer/laptop				
5	Saya selalu merasa ingin berbaring				
6	Saya merasa diabaikan oleh orang-orang terdekat saya selama mengerjakan skripsi				
7	Saya selalu merasa bahagia selama mengerjakan skripsi				
8	Saya mampu mengerjakan revisi skripsi dengan gesit dan cepat				
9	Saya merasa lega selama mengerjakan proposa/skripsi				
10	Saya sering merasa fit meskipun tugas saya semakin menumpuk				
11	Waktu istirahat saya tercukupi meskipun tugas saya menumpuk				
12	Saya termotivasi untuk menyelesaikan revisi skripsi saya				
13	Saya sering menangis karena hal sepele				
14	Saya merasa tertekan selama mengerjakan skripsi				
15	Saya selalu merasakan nyeri di punggung akibat duduk terlalu lama				

16	Tidur malam saya kurang nyenyak				
17	Saya merasa putus asa menyelesaikan revisi skripsi dari dosen pembimbing				
18	Saya merasa sangat enerjik mengerjakan revisi dari dosen pembimbing				
19	Saya mampu duduk dalam waktu yang lama ketika mengerjakan skripsi				
20	Saya merasa enerjik setiap hari				
21	Saya memiliki waktu untuk berolahraga				
22	Saya selalu melupakan makan siang karena tugas revisi yang banyak				
23	Revisi membuat saya stress				
24	Saya tekun mengerjakan revisi skripsi saya				
25	Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi selama mengerjakan skripsi				
26	Saya merasa selama ini teman-teman saya saling membantu dalam menyelesaikan tugas skripsi				
27	Dosen pembimbing saya tidak memberikan respon positif terhadap hasil kerja saya				
28	Saya merasa puas setelah menyelesaikan revisi saya				
29	Saya selalu berpikir untuk berhenti kuliah				
30	Saya dengan mudah menyelesaikan masalah terkait penelitian saya				

### Skala Kecemasan Akademik

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sensitif ketika berada di situasi yang berhubungan dengan skripsi saya				

2	Saya merasa akan ada hal buruk yang akan menumpa proses penyusunan skripsi saya				
3	Saya merasa tegang ketika sedang membicarakan skripsi				
4	Saya tidak pernah memikirkan hal-hal buruk soal skripsi saya				
5	Saya yakin dengan diri saya dalam menyelesaikan skripsi				
6	Saya terlalu focus ketika mengerjakan skripsi saya				
7	Saya menghindar dari obrolan terkait skripsi				
8	Saya sangat berminat untuk mengerjakan skripsi				
9	Saya merasa orang lain harus membantu dan memberikan support kepada saya untuk menyelesaikan skripsi				
10	Tidur saya tenang dan nyaman walaupun mendekati jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing				
11	Saya berbicara terbata-bata ketika ingin menjelaskan terkait isi skripsi saya kepada orang lain				
12	Saya tidak mau meminta bantuan kepada teman yang sudah berprogres lebih cepat daripada saya				
13	Saya lebih nyaman berada dikamar seharian tanpa bertemu siapapun				
14	Saya merasa jantung saya berdebar lebih cepat ketika mengingat revisi skripsi yang banyak				
15	Saya merasa nafas saya normal ketika membicarakan soal skripsi				
16	Saya mengeluarkan keringat lebih banyak ketika mengerjakan skripsi				

17	Saya merasa mual setiap mendekati jadwal konsultasi dengan dosen pembimbing				
18	Saya merasa tidak ingin melakukan hal apapun setiap hari				

### Skala Adversity Quotient

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu bertahan dalam keadaan sulit dalam menyelesaikan skripsi				
2	Saya mampu mengontrol perasaan ketika ada masalah dalam penyusunan skripsi				
3	Saya yakin bahwa saya mampu menghadapi segala kesulitan dalam menyelesaikan skripsi				
4	Saya akan terus berusaha dan berjuang agar skripsi saya cepat terselesaikan				
5	Saya akan berusaha berpikir positif dengan hal buruk yang menimpa saya saat menyelesaikan skripsi				
6	Menurut saya dalam kesuksesan proses dalam menyelesaikan skripsi pasti disertai rintangan				
7	Saya menyisihkan waktu untuk merenungkan perbuatan buruk yang pernah saya lakukan untuk diperbaiki				
8	Saya berupaya untuk menjadi seseorang yang bisa ditiru oleh orang lain				
9	Saya mencari sumber permasalahan dalam skripsi agar skripsi saya cepat selesai				
10	Saya selalu belajar dari sebuah kegagalan atau kesalahan yang saya dapat dalam menyusun skripsi				
11	Saya tidak akan bermalas-malasan dalam mengerjakan skripsi agar cepat selesai				

12	Saat proses penyusunan skripsi saya mudah bangkit dari keterpurukan				
13	Setiap kali ada masalah terkait skripsi, saya mencoba menyelesaikannya sesegera mungkin				
14	Saya dapat mengkondisikan masalah skripsi saya agar tidak mempengaruhi dan mengganggu kegiatan lain				
15	Saya menganggap bahwa kesulitan yang saya temui saat menyusun skripsi hanya bersifat sementara				
16	Saya yakin bahwa segala usaha yang saya lakukan dalam penyusunan skripsi akan berhasil				
17	Saya menyerah apabila masalah skripsi saya tidak menemukan jalan keluar				
18	Saya mudah menyerah dengan keadaan sulit saat proses penyusunan skripsi				
19	Saya kurang menyukai hal-hal baru yang saya temui saat menyelesaikan skripsi				
20	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama dalam menyelesaikan masalah yang ada pada skripsi saya				

### Tabulasi Data Sampel



## Kuisisioner Penelitian

### Kuisisioner Penelitian

B I U  

**Assalamualaikum wr. wb**

Perkenalkan saya Moch Syahid Aziz Faldin, mahasiswa semester 8 Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk keperluan tugas akhir yaitu skripsi. Melalui ini saya bermaksud mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian yang saya lakukan. Perlu diketahui serta dipahami bahwa :

Partisipasi anda sangat berharga untuk saya, jawaban yang anda berikan tidak ada yang benar atau salah, sehingga semua jawaban akan diterima. Anda diharapkan untuk mengisi setiap pernyataan sesuai dengan kondisi Anda sesungguhnya.

**Kriteria responden**

[Yousuuk.com](#)

**Nama Lengkap / Inisial \***

Teks jawaban panjang

---

**Jenis Kelamin \***

Laki-laki

Perempuan

---

**Fakultas dan Jurusan \***

**Cara Menjawab**

- 1 - Sangat Tidak Sesuai
- 2 - Tidak Sesuai
- 3 - Sesuai
- 4 - Sangat Sesuai

---

**Saya mudah marah tanpa sebab yang jelas**

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai                    Sangat Sesuai

### Hasil Uji Reliabilitas *Emotional Exhaustion*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.976	30

### Hasil Uji Reliabilitas *Kecemasan Akademik*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.959	18

### Hasil Uji Reliabilitas *Adversity Quotient*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.964	20

### Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Emotional Exhaustion	362	31.00	101.00	59.8177	14.76463
Kecemasan Akademik	362	28.00	63.00	44.2514	6.20565
Adversity Quotient	362	32.00	80.00	58.7956	10.27097
Valid N (listwise)	362				

## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Akademik * Emotional exhaustion	Between Groups	(Constant)	5010.159	58	86.382	2.844	.000
		Linearity	2843.721	1	2843.721	98.902	.000
		Deviation from Linearity	2166.438	57	38.008	1.295	.089
	Within Groups		8891.985	303	29.346		
	Total		13902.124	361			

## Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	47.542	1.803		26.373	.000		
	Emotional exhaustion	.195	.017	.464	11.163	.000	.999	1.001
	Adversity Quotient	-.254	.025	-.421	-10.131	.000	.999	1.001

a. Dependent Variable: Kecemasan Akademik

## Uji Heterokedaktisitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	47.542	1.803		26.373	.000		
	Emotional exhaustion	.195	.017	.464	11.163	.000	.999	1.001
	Adversity Quotient	-.254	.025	-.421	-10.131	.000	.999	1.001

a. Dependent Variable: Kecemasan Akademik

## Uji Regresi Linear Berganda

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.618 <sup>a</sup>	.381	.378	4.89435

a. Predictors: (Constant), Adversity Quotient, Emotional exhaustion

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5302.403	2	2651.201	110.676	.000 <sup>b</sup>
	Residual	8599.722	359	23.955		
	Total	13902.124	361			

a. Dependent Variable: Kecemasan Akademik

b. Predictors: (Constant), Adversity Quotient, Emotional exhaustion

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.542	1.803		26.373	.000
	Emotional exhaustion	.195	.017	.464	11.163	.000
	Adversity Quotient	-.254	.025	-.421	-10.131	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Akademik

## Analisis Moderasi Process Hayes

Run MATRIX procedure:

```
***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2
*****
```

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. [www.afhayes.com](http://www.afhayes.com)  
 Documentation available in Hayes (2022).  
[www.guilford.com/p/hayes3](http://www.guilford.com/p/hayes3)

```
*****
*****
```

Model : 1  
 Y : Y  
 X : X  
 W : M

Sample  
 Size: 362

\*\*\*\*\*  
 \*\*\*\*\*

OUTCOME VARIABLE:  
 Y

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.6598	.4353	21.9284	91.9923	3.0000	358.0000
	.0000					

Model

	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	11.0708	6.4730	1.7103	.0881	-1.6591
23.8007					
X	.8157	.1075	7.5868	.0000	.6043
1.0272					
M	.3737	.1101	3.3953	.0008	.1572
.5901					
Int_1	-.0107	.0018	-5.8457	.0000	-.0143
-.0071					

Product terms key:

Int\_1 : X x M

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	.0539	34.1720	1.0000	358.0000	.0000

-----

Focal predict: X (X)  
 Mod var: M (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

	M	Effect	se	t	p	LLCI
ULCI						
48.5246		.2978	.0243	12.2698	.0000	.2500
.3455						
58.7956		.1881	.0167	11.2399	.0000	.1552
.2211						
69.0665		.0785	.0260	3.0218	.0027	.0274
.1296						

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:

Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
  X           M           Y           .
BEGIN DATA.
  45.0530     48.5246     42.6183
  59.8177     48.5246     47.0147
  74.5823     48.5246     51.4111
  45.0530     58.7956     41.5169
  59.8177     58.7956     44.2946
  74.5823     58.7956     47.0723
  45.0530     69.0665     40.4155
  59.8177     69.0665     41.5745
  74.5823     69.0665     42.7335
END DATA.
GRAPH/SCATTERPLOT=
  X           WITH       Y           BY           M           .

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS
*****

Level of confidence for all confidence intervals in output:
  95.0000

W values in conditional tables are the mean and +/- SD from the
mean.

----- END MATRIX -----
```