**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN MENGHADAPI TANTANGAN DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN (DARING) PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DI MASA PANDEMI COVID-19**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT WITH ANXIETY FACING ONLINE LEARNING IN TO STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Azizta Atalia Sutini1, Indra Ratna K. W2, Katrim Alifa Putrikita3**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aziztaatalia@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan menghadapi pembelajaran dalam jaringan (daring) pada mahasiswa Fakultas Psikologi di masa Covid-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Subjek pada penelitian ini berjumlah 130 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan skala kecerdasan menghadapi tantangan dan skala kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi rxy = -0,493 dengan p = 0,000 (p<0,050). Hal tersebut berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.Variabel kecerdasan menghadapi tantangan memiliki sumbangan sebesar 24,3% terhadap penurunan kecemasan menghadapi pembelajaran daring Hal ini menunjukkan bahwa 75,7% sisanya diasumsikan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Kecerdasan menghadapi tantangan, kecemasan menghadapi pembelajaran daring, mahasiswa, pandemi covid-19.*

*ABSTRACT*

*This study aims to determine the relationship between adversity quotient and anxiety of online learning students of the Faculty of Psychology during covid-19 pandemic. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between adversity quotient and anxiety of online learning in covid-19 pandemic. Subjects in this study amounted to 130 students. The data were collected using adversity quotient scale and anxiety of online learning. The result of the product moment analysis shows that correlation of adversity quotient with anxiety of online learning is rxy =-0,493 with p = 0,000 (p<0,05). Which means that the hypothesis is accepted. Adversity quotient variables contributed 24.3% to reduce anxiety of online learning. It shows that the rest 75.7% of subject’s anxiety of online learning rate were affected by other factors notinvolved in the study*

***Keywords****: Adversity quotient, anxiety of online learning, covid-19 pandemic, Students.*

**PENDAHULUAN**

Pemerintah Indonesia menerapkan terapkan kebijakan social distancing, pembelajaran daring, membatasi aktivitas dengan jumlah orang yang banyak dan membatasi transportasi umum sebagai pencegahan penularan covid-19 (Fauziyah, 2020). Pemerintah Indonesia telah mengatur kebijakan dalam pencegahan covid-19 pada bidang pendidikan yang dituliskan dalam Surat Edaran Mendikbud RI No.1 tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) di Perguruan Tinggi pada tanggal 9 Maret 2020 yang ditujukan untuk kepala sekolah dan pimpinan perguruan tinggi diminta untuk memberlakukan pembelajaran jarak jauh dengan metode pembelajaran daring (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020.). Pada akhir Maret terdapat 95% perguruan tinggi memberlakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah. Perkuliahan dalam sistem online diberikan dalam bentuk kelas virtual yang dapat diakses oleh mahasiswa tanpa batasan ruang dan waktu (Istiqomah dkk, 2021).

Mahasiswa menurut Panjaitan dkk (2018) terbentuk dari dua kata yaitu maha artinya besar dan siswa artinya individu yang sedang dalam pendidikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang mengambil jenjang pendidikan lebih tinggi dibandingkan siswa. Sarwono (dalam Panjaitan dkk, 2018) mengemukakan bahwa mahasiswa merujuk pada setiap orang yang tercatat secara resmi sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan berusia kisaran 18-30 tahun. Pemaparan tersebut berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa sebagai subjek dalam penelitian ini. Mahasiswa berada di tahap perkembangan dewasa awal (Paramita, 2010). Salah satu tugas perkembangan mahasiswa sebagai dewasa awal yaitu mendapatkan pekerjaan (Hurlock, 2009). Pada umumnya mahasiswa berkuliah untuk mendapatkan pekerjaan (Santock, 2010).

Selama perkuliahan daring dilakukan terdapat kendala yang dialami oleh mahasiswa (Rusdiantho & Elon, 2021). Mahasiswa yang berada di wilayah dengan jaringan yang kurang memadai bisa tertinggal penjelasan dari dosen sehingga menghambat proses perkuliahan (Harapani, 2020). Mahasiswa mengalami keterbatasan dalam berinteraksi dengan dosen dan penjelasan materi oleh dosen dinilai kurang maksimal (Ningsih, 2020). Terdapat 66% mahasiswa menyampaikan bahwa kegiatan pembelajaran secara daring dinilai tidak efektif (Andiarna & Kusumawati, 2020). Mahasiswa kesulitan dalam proses pembelajaran daring karena kuota internet yang terbatas (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Keterbatasan dalam pengerjaan tugas yang cukup banyak dirasakan oleh mahasiswa selama proses pembelajaran daring. Sulitnya memahami materi membuat mahasiswa merasa gagal dalam mencapai target belajar yang diharapkan. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan selama pembalajaran daring diberlakukan (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Kecemasan yang timbul pada masa dewasa awal ditentukan pada tercapainya penyesuaian terhadap permasalahan yang terjadi atau sejauh mana kegagalan yang dialami dalam penyelesaian sebuah permasalahan (Hurlock, 1999). Menurut Champbell (dalam Hurlock, 1999) seorang mahasiswa pada masa dewasa seharusnya dapat memecahkan masalah-masalah dengan baik sehingga tetap stabil dan tenang secara emosional. Pada masa dewasa awal juga seharusnya dapat melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan (Hurlock, 1999).

Nevid, Rathus dan Green (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan khawatir yang dirasakan seseorang saat merasa sulit atau berat pada hal buruk di masa depan. Adapun ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Green (2005) yaitu: 1) ciri-ciri fisik, berupa reaksi anggota tubuh terhadap situasi penyebab kecemasan, 2) ciri-ciri behavioral, berupa perilaku-perilaku menghindar, perilaku tergucang, perilaku melekat dan tidak dapat melakukan berbagai hal sendirian, 3) ciri-ciri kognitif, berupa pemikiran yang terus menerus membayangi seseorang mengenai kecemasan.

Penelitian di China oleh Wang dkk (2020) pada 1172 mahasiswa dari 34 unit provinsi menunjukkan bahwa para mahasiswa merasakan kecemasan setelah diberlakukannya penutupan sekolah, isolasi dan pembelajaran daring. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Pamungkas (2020) pada 100 mahasiswa Fakultas Uzhuluddin Adab dan Dakwah di Institusi Agama Islam Negeri Palangka Raya. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 48 mahasisawa (48%) mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat, 19 mahasiswa (19%) mengalami kecemasan berat, 7 mahasiswa (7%) mengalami kecemasan sedang, 5 mahasiswa (5%) mengalami kecemasan rendah dan 21 mahasiswa (21%) sisanya tidak merasakan kecemasan sama sekali.

Sistem pembelajaran daring diharapkan dapat mempermudah mahasiswa dalam proses perkuliahan dan tidak memunculkan masalah baru seperti kecemasan (Santoso & Santosa, 2020). Dengan teknis dan strategi pembelajaran daring yang baik dan benar dapat mewujudkan efektifitas pembelajaran, sehinga tujuan pembelajaran dapat tercapai (Aziz dkk, 2020). Selain itu, banyaknya media yang dapat digunakan dalam perkuliahan secara daring mempermudah kegiatan belajar diakses (Rasyida, 2020).

Dampak negatif dan positif dari proses pembelajaran dalam jaringan (daring) selama masa pandemi covid-19 dirasakan oleh mahasiswa (Rochimah, 2020). Dampak positif dari pembelajaran daring selama masa pandemi adalah membuat Indonesia mengejar ketertinggalan di bidang pembelajaran digital (Belawati & Nizam, 2020). Menurut Rochimah (2020) mahasiswa dapat merasakan dampak positif dari pembelajaran daring yaitu dapat dilakukan dimana dan kapan saja serta tidak perlu mengeluarkan tenaga yang begitu banyak untuk berkuliah. Dampak negatif dari pembelajaran daring yang dirasakan mahasiswa yaitu sulit dalam memahami materi, sulit berkomunikasi dengan teman, tugas menjadi lebih banyak. Mayoritas mahasiswa lebih merasakan dampak negaitif dari pada dampak positif dari pembelajaran daring. Kesehatan mental yang memburuk menjadi salah satu dampak negatif yang terjadi pada mahasiswa. Pembelajaran daring yang selama pandemi covid-19 mengakibatkan kecemasan bagi para pelajar (Oktawirawan, 2020).

Kecemasan berdampak pada keberhasilan mahasiswa dalam belajar dan dapat menurunkan konsentrasi dalam melakukan pembelajaran (Cita, & Susantiningsih, 2020). Sejalan dengan itu, hasil penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan berat akan menyebabkan kegelisahan dan pikiran yang tidak dapat berpusat (Hidayati & Nurwanah, 2019). Kecemasan yang terjadi dapat berpengaruh pada prestasi mahasiswa (Untari, 2014). Selama masa pandemi imunitas seseorang menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Sistem imun merupakan fakor utama dalam menghadapi virus covid-19 (Mustofa & Suhartatik, 2020). Kecemasan berlebih dapat menurunkan fungsi dari imunitas tubuh seseorang sehingga tubuh tidak dapat melawan bakteri dan virus jahat penyebab penyakit (Aizid, 2018). Selain itu, individu dengan kecemasan akan berisiko 9 kali mengalami kualitas hidup yang buruk dibanding dengan individu yang tidak mengalami kecemasan (Setiawan dkk, 2020).

Dari pemaparan tersebut terlihat bahwa kecemasan bisa berdampak buruk bagi mahasiswa maupun orang lain. Terlebih di masa pandemi semua orang diharuskan lebih ketat dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental untuk melewati masa pandemi. Hal ini menjadi penting untuk dilakukannya penelitian mengenai kecemasan pada mahasiswa dilihat dari efek negatif yang dapat terjadi.

Nevid, Rathus dan Green (2003) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor-faktor kognitif dan faktor-faktor biologis. Faktor-faktor kognitif, berupa prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang self-defeating atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan self-efficacy yang rendah. Faktor selanjutnya adalah faktor-faktor biologis, berupa faktor-faktor genetis dan neurotransmiter.

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Gerrig (2013), peneliti memilih faktor kognitif sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi kuliah daring pada mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil penelitian menujukkan faktor-faktor kognitif yang mempengaruhi kecemasan adalah kecerdasan emosi (emontional quotient) dan kecerdasan menghadapi tantangan (Hanifa, 2017). Kecerdasan emosi meliputi pengendalian diri, semangat, ketekunan, dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi berdasarkan Goleman (dalam Hanifa, 2017). Kecerdasan menghadapi tantangan digunakan untuk mendalami dan meningkatkan segala segi kesuksesan seseorang (Stoltz, 2000).

Pada pemilihan faktor kognitif tersebut peneliti lebih memfokuskan penelitian terhadap kecerdasan menghadapi tantangan. Hal ini didasari dari hasil penelitian Dr. Nancy Frasure-Smith (dalam Stoltz, 2000) yang menunjukkan bahwa beberapa orang dengan kecerdasan menghadapi tantangan rendah merespon kesulitan menjadi kecemasan sehingga melipatgandakan hal buruk yang dapat terjadi. Hal tersebut membuktikan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan adalah faktor yang sangat penting guna menjaga kesehatan emosional dan jasmaniah. Dengan kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi seseorang akan memiliki kegigihan, tidak mudah menyerah, dan kebal terhadap ketidakmampuan. Sejalan dengan itu, menurut Cesarini, Yusuf dan Syifa (2020) mahasiswa dengan kecerdasan menghadapi tantangan yang baik akan mencari jalan keluar dari kecemasan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi.

Menurut Stoltz (2000) kecerdasan menghadapi tantangan atau adversity quotient adalah kemampuan individu dalam mengatasi dan bertahan terhadap kesulitan. Stoltz (2000) juga menjelaskan terdapat empat dimensi yaitu: Kendali (control), merupakan berapa banyak kendali yang dimiliki seseorang terhadap akar dari suatu kesulitan; Asal usul dan pengakuan (origin dan ownership), adalah asal usul dari sebuah kesulitan dan sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat dari kesulitan itu; Jangkauan (reach), berkaitan dengan pengaruh sebuah kesulitan terhadap bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang; Daya tahan (endurance), aspek ini diartikan sebagai daya tahan dan durasi dari kesulitan dan penyebab dari kesulitan yang dialami seseorang.

Menurut Sebo dkk (2021) setiap mahasiswa memberikan respon yang berbeda-beda dalam menghadapai masalah di masa perkuliahan. Kecemasan banyak dialami oleh mahasiswa akibat beban dan tanggung jawab selama menuntut ilmu. Kecemasan seharusnya dapat dikendalikan oleh individu yang merasakannya agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Stoltz (2000) kecerdasan menghadapi tantangan dapat membantu tindakan seseorang agar dapat merespon kesulitan dengan konsep yang terukur sehingga dapat meraih kesuksesan. Sejalan dengan Aldriani dan Widyastuti (2021) kecerdasan menghadapi tantangan dapat digunakan dalam menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang terjadi pada individu termasuk kecemasan.

Menurut Hanifa (2017) seseorang yang mengalami kecemasan percaya bahwa dirinya tidak mampu mengahadapi kesulitan dan terus terbayang akan peristiwa buruk yang mungkin saja dapat terjadi. Kecerdasan menghadapi tantangan akan mengurangi pemikiran-pemikiran buruk tersebut sehingga reaksi fisik terhadap kecemasan yang dirasakan dapat menurun. Rachmandy dan Eka (2018) membuktikan bahwa seseorang dengan tingkat kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi memiliki kecenderungan untuk tekun, optimis, dan ulet dalam menghadapi kesulitan. Motivasi yang tinggi juga akan muncul ketika individu mempunyai kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi, dengan itu kecemasan akan menurun (Rachmady & Aprilia, 2018).

Menurut Rumintang dan Rustika (2020) pemikiran seseorang dalam mengartikan masalah yang sedang terjadi dipengaruhi oleh kecerdasan menghadapi tantangan. Masalah yang dipersepsikan sebagai hal yang membangkitkan tekad maka akan membuat seseorang menyelesaikannya dengan motivasi tinggi dan optimal. Sebaliknya, jika masalah diartikan sebagai ancaman yang tidak bisa teratasi maka hal ini akan nemimbulkan kecemasan. Menurut Stoltz (2000) respon seseorang yang menganggap masalah sebagai sebuah bencana dan membiarkan masalah tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari menujukkan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan yang dimiliki masih dalam tingkat yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Upadianti dan Indrawati (2018) menemukan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan memberikan pengaruh sebesar 34,5% terhadap kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa di Universitas Diponegoro. Hasil tersebut searah dengan penelitian oleh Febranto dan Hartati (2020)) yang menujukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan, semakin rendah tingkat kecerdasan menghadapi tantangan seseorang maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini mengambil rumusan masalah apakah ada hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa?

**METODE**

Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah variabel kecemasan menghadapi tantangan sebagai variabel kriteria dan variabel kecerdasan menghadapi tantangan sebagai variabel prediktor. Subjek penelitian berjumlah 130 mahasiswa berusia 18-25 tahuan dan merupakan angkatan 2021 yang aktif berkuliah daring di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *Volunteer* Menurut Periantalo (2016) teknik sukarela (*volunteer*) merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak terbatas pada orang tertentu selama memenuhi persyaratan sebagai subjek.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala. Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur yaitu Skala Kecemasan Menghadapi Pembelajaran Dalam Jaringan (daring) (α = 0,970) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,324 sampai dengan 0,778 dan Skala Kecerdasan Menghadapi Tantangan (α = 0,870) daya beda aitem bergerak dari 0,265 – 0,585. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi product moment. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin rendah kecemasan menghadapi pembelajaran daring, sebaliknya semakin rendah kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pembelajaran daring yang terjadi pada mahasiswa. Dengan demikian, hal ini menegaskan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mengaitkan hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Akbar (2022) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa. Mahasiswa dengan kecerdasan menghadapi tantangan tinggi akan mengakibatkan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir menjadi rendah dan begitu pula sebaliknya. Kecerdasan menghadapi tantangan dapat mengatasi dua komponen penyebab kecemasan terjadi, yaitu takut akan beban eksternal dan kemampuan diri. Pada penelitian ini subjek memiliki kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menanggung beban eksternal seperti kendala dalam sinyal, perangkat yang rusak, kuota yang terbatas dan lain-lain serta percaya pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas selama pembelajaran daring. Akibatnya, kecemasan menghadapi pembelajaran daring menjadi menurun.

Berdasarkan penelitian Putri dan Akbar (2022) mahasiswa yang memiliki kecerdasan menghadapi tantangan tinggi, cenderung optimis, tekun dan ulet sehingga mampu mengatasi kecemasan yang dialami. Mahasiswa dengan kecerdasan menghadapi tantangan yang baik dapat mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan, mengidentifikasi kesulitan, fokus, dan sadar pada kemampuan untuk melewati kesulitan yang berlangsung. Mahasiswa sebagai subjek pada penelitian ini ditemukan memiliki kecerdasan menghadapi tantangan yang tinggi. Mahasiswa memiliki kecerdasan menghadapi tantangan yang cukup bagus sehingga mampu mengatasi hambatan dengan baik dan dapat mengerjakan kewajiban sebagai mahasiswa dalam proses pembelajaran daring. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkatan kecemasan menghadapi pembelajaran daring yang berbeda-beda. Hal ini ditunjukkan dari hasil kategorisasi skor variabel kecemasan menghadapi pembelajaran daring ditemukan bahwa dari 130 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini memiliki kecemasan menghadapi pembelajara daring pada kategori sangat tinggi sebesar 1% (1 subjek), kategori tinggi sebesar 8% (10 subjek), kategori sedang sebesar 55% (71 subjek), kategori rendah sebesar 35% (45 subjek), dan kategori sangat rendah sebesar 2% (3 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan menghadapi pembalajaran daring berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi (2020) untuk mengungkap pengaruh kecemasan saat pembelajaran daring masa pandemi covid-19 terhadap prestasi belajar mahasiswa STIKES William Surabaya. Penelitian tersebut menujukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam perkuliahan daring selama masa pandemi covid-19 berada pada kategori sedang.

Kecerdasan menghadapi tantangan yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini berada pada tingkat yang berbeda-beda pula. Hal ini ditunjukkan dari hasil kategorisasi subjek penelitian pada skor variabel kecerdasan menghadapi tantangan. Berdasarkan data dari 130 mahasiswa sebagai sampel dalam penelitian ini, ditemukan kategori sangat tinggi sebesar 5% (7 subjek), kategori tinggi sebesar 64% (83 subjek), kategori sedang sebesar 24% (31 subjek), kategori rendah sebesar 7% (9 subjek), dan kategori sangat rendah sebesar % (0 subjek). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecerdasan menghadapi tantangan yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian sebelumnya oleh Arahnur dan Rinaldi (2022) yang meneliti tentang hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di jurusan psikologi UNP juga menunjukkan bahwa mayoritas kecerdasan menghadapi tantangan pada mahasiswa berada pada tingkat sedang.

Pada hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa fakultas Psikologi sebagai subjek penelitian ini memiliki tingkat kecerdasan menghadapi tantangan tinggi namun kecemasan menghadapi pembelajaran daring berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan menghadapi tantangan belum dapat menurunkan kecemasan menghadapi pembelajaran daring secara maksimal. Hal ini dapat terjadi akibat faktor eksternal dari kecemasan yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Menurut Fitriyani dan Sucipto (2021) kecemasan selama pembelajaran daring dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Prihantoro dkk (2022) kecemasan selama pembelajaran daring masih terjadi karena lingkungan keluarga kurang memadai mahasiswa selama kegiatan pembelajaran daring. Selain itu, kecemasan juga dapat terjadi akibat ketidaksiapan ekonomi peserta didik. Keluarga diharapkan dapat menerapkan lingkungan rumah yang sehat secara fisik maupun psikologis guna membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah (Fauziyyah dkk, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian kecerdasan menghadapi tantangan memberikan kontribusi terhadap penurunan kecemasan menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa sebesar 24,3%. Hasil tersebut menujukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Semakin tinggi kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin rendah kecemasan menghadapi pembelajaran daring, sebaliknya semakin rendah kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pembelajaran daring.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan menghadapi tantangan dengan kecemasan menghadapi pembelajaran daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi di masa pandemi covid-19. Semakin tinggi kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin rendah kecemasan menghadapi pembelajaran daring, sebaliknya semakin rendak kecerdasan menghadapi tantangan maka semakin tinggi kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima

**SARAN**

1. Bagi mahasiswa

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian mengenai kepercayaan diri, diharapkan untuk meneliti dengan faktor-faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini, karena dalam penelitian ini faktor kelekatan ayah dan anak hanya memberikan kontribusi 16,2% dan sisanya 83,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini. Faktor-faktor lainnya antara lain yaitu, penampilan fisik, dukungan teman sebaya, dan prestasi.

1. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, dapat mengkaji dalam jangkauan yang lebih luas dengan mengaitkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran daring. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aizid, R. (2018). *Dahsyatnya kekuatan pikiran bawah sadar*. Laksana.

Aldriani, N., & Widyastuti, A. (2021). Kecerdasan Adversity Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 154. https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.10339

Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, & Chaerani, A. (2021). Literature review: Intervensi dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada :Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, *21*(2), 286–302.

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139. https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395

Arahnur, L. D., & Rinaldi. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik dalam mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*, 1060–1068. https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2996

Aziz, A., Ekasari, S. R., Supriyadi, A., Latifah, N. A., Arif, M., & Asiyah, B. N. (2020). *Kuliah Daring*.

Azwar, S. (1999). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar Offset.

Azwar, S. (2001). Asumsi-asumsi dalam inferensi statistika. *Buletin Psikologi*, *1*, 8–17.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi III*. Pustaka Pelajar.

Belawati, T., & Nizam. (2020). *Potret Pendidikan Tinggil Di Masa Covid-19*. https://id1lib.org/book/11590273/1109a7

Budiarta, I., W., Suarni, N., K., & Arcana, I., N. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Intelektual Dengan Prestasi Belajar IPA Kelas V Desa Pengeragoan. *E-Journal Mimpar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*, *1*.

Cesarini, D. A., Yusuf, M., & Syifa, L. (2020). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Motivasi. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, *3*(1), 77–99. http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/seurune/article/view/15631

Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19tle. *Jurnal Al-Tatwir*, *1*, 43–64.

Cita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “ Veteran ” Jakarta Pendahuluan World Health Organization ( WHO ) menetapkan Corona virus desease 2019 atau Covid-. *Jurnal Of Borneo Holistic Health*, *3*(1), 58–68.

Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Dalam jaringan (daring) Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STIKES William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, *1*, 18–23.

Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(1), 11–20.

Fauziyah, N. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Islam. *Al-Mau’izhoh*, *2*(2), 1–11. https://doi.org/10.31949/am.v2i2.2294

Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 Impact of Distance Learning on Student Stress and Anxiety Levels during The COVID-19 Pandemic mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud. *Bikfokes*, *1*, 113–123.

Febrianto, R., & Hartati, M. E. (2020). The Influence of Adversity Quotient on Anxiety in Final Year Students of the Department of Architecture Engineering Sam Ratulagi University Manado. *Proceedings of The ICECRS*, *8*, 4–9. https://doi.org/10.21070/icecrs2020437

Fitriyani, H., & Sucipto, M. A. B. (2021). Faktor – Faktor Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1), 10–15. https://doi.org/10.24905/jcose.v4i1.84

Gail, S. W. (2002). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.

Gerrig, R. J. (2013). *Psychology And Life*. Pearson Education.

Ghufron, M., N., & Risnawita, S., R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.

Hamandia, M., R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (JKPI)*, *6*(8.5.2017), 59–70.

Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. *Psikoborneo*, *5*(1), 43–55. http://repository.ub.ac.id/120993/

Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan antara konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *2*(1), 1. https://doi.org/10.26555/jptp.v2i1.16948

Harapani, A. (2020). 10.31234/osf.io/t4x29. *Jurnal Penelitian Psikologi*. https://doi.org/10.31234/osf.io/t4x29

Hariyati, D. R., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Fresh Graduate Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitan Psikologi*, *8*(8), 153–164.

Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, *12*(1), 52–63. https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301

Hidayat, W. (2017). Adversity Quotient Dan Penalaran Kreatif Matematis Siswa Sma Dalam Pembelajaran Argument Driven Inquiry Pada Materi Turunan Fungsi. *KALAMATIKA Jurnal Pendidikan Matematika*, *2*(1), 15. https://doi.org/10.22236/kalamatika.vol2no1.2017pp15-28

Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammdiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, *3*(1), 13. https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598

Huda, T. N., & Mulyana, A. (2017). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(1), 115–132. https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1336

Hurlock, E. B. (1999). *Developmental psychology: a life span approach (5ed). Bostontle*. McGraw-Hill.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

Istiqomah, Umroh, H., & Wahyuni, W. (2021). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Prosiding Seminar Pascasarjana UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi Program Manajemen Pendidikan Islam*, *1*(1), 122–135.

Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(2), 203–208.