

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment* yaitu suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana seseorang berusaha mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam dirinya, mengendalikan ketegangan, frustrasi dan konflik untuk meningkatkan keseimbangan antara kebutuhan dari dalam diri individu dan dari lingkungan sekitar.<sup>1</sup> Penyesuaian diri adalah suatu proses yang merujuk ke arah hubungan yang seimbang antara tuntutan dari dalam yaitu motivasi dan tuntutan dari luar yaitu realitas. Selain itu penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu kemampuan untuk membuat rencana dan mengatur respon-respon dengan baik, sehingga dapat mengatasi berbagai macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi dengan baik.

Menurut Mustafa Fahmi dikutip dari Alex Sobur, penyesuaian diri yaitu proses yang secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku untuk mendapatkan hubungan yang lebih harmonis antara diri sendiri dengan lingkungan sekitarnya. Sementara itu, James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella

---

<sup>1</sup> Riska Nur Anisa, “*Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Abung Semuli Tahun Pelajaran 2016/2017*”, (Skripsi, Universitas Lampung, 2017), 13.

dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia.<sup>2</sup>

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu mencapai keseimbangan dalam diri untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan disekitarnya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan keterbatasan yang ada pada dirinya sendiri dengan cara yang berguna atau bermanfaat dapat menaati peraturan di lingkungannya yang baru. Menurut Schneiders, menyesuaikan diri adalah proses untuk mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha seseorang agar berhasil mengatasi kebutuhan, kekhawatiran, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan.<sup>3</sup> Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan dari dalam diri untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan disekitarnya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yaitu suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam dirinya untuk mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan disekitarnya

---

<sup>2</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum Dan Lintas Sejarah*, 526.

<sup>3</sup> Hendrianti Agustini, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja* (Bandung : Refika Aditama, 2006), 146.

## 2. Dimensi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dikutip dari M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita unsur unsur penyesuaian diri sebagai berikut:

- a. *Adaptation* : kemampuan beradaptasi. Orang dengan penyesuaian diri yang baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan sekitarnya.
- b. *Conformity* : dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery* : kemampuan membuat rencana dan mengatur suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan mengatasi berbagai masalah dengan baik.
- d. *Individual variation* : perbedaanseseorang pada perilaku dan responnya dalam mengatasi masalah.<sup>4</sup>

## 3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders dikutip dari Sunarto dan Agung Hartono ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

- a) Kondisi fisik. Keadaan sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya

---

<sup>4</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 50.

- b) Perkembangan dan kematangan. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri
- c) Keadaan psikologis. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberi respon yang sejalan dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Termasuk didalamnya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri dan keyakinan diri
- d) Kondisi lingkungan. Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Termasuk didalamnya adalah keluarga, rumah, dan sekolah
- e) Kebudayaan dan agama. Kebudayaan merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri. Agama memberikan nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, 229.

## ***B. Adversity Quotient***

### **1. Pengertian *Adversity Quotient***

Dalam kamus bahasa Inggris *adversity* berasal dari kata *adverse* yang artinya kondisi tidak menyenangkan. Jadi dapat diartikan bahwa *adversity* adalah kesulitan, masalah atau ketidak beruntungan. Sedangkan *quotient* menurut kamus bahasa Inggris adalah derajat atau jumlah dari kualitas spesifik/karakteristik atau dengan kata lain yaitu mengukur kemampuan seseorang.<sup>6</sup>

Menurut Stoltz dikutip dari Hairatussani Hasanah *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mengungkapkan seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Adversity quotient* juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. Menurut Stoltz *adversity quotien* adalah teori yang sesuai dan sekaligus ukuran yang bermakna dan seperangkat instrumen yang diolah sedemikian rupa untuk membantu seseorang agar tetap gigih menghadapi kemelut yang penuh tantangan.<sup>7</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka yang dimaksud dengan *adversity quotient* adalah kemampun/kecerdasan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan mampu menghadapi tantangan hidup. Seseorang yang

---

<sup>6</sup> Rizki Zahrotin M.U, *Adversity Quotient Pada Siswa Broken Home Yang Berprestasi Di Mtsn 9 Bantul Yogyakarta*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018)

<sup>7</sup> Hairatussani Hasanah, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Prestasi Belajar Siswa Smun 102 Jakarta Timur*, (Skripsi, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010)

mampu memiliki kecerdasan adversitas akan mampu menghadapi rintangan atau halangan dalam mencapai tujuan.

## 2. Dimensi *adversity quotient*

Menurut Stoltz dikutip dari Haryandi mengatakan bahwa *adversity quotient* memiliki 4 aspek yang bisa disingkat dengan CO2RE, yaitu :

### a. *Control* atau kendali :

Yaitu kemampuan seseorang untuk merasakan peristiwa yang mengakibatkan kesulitan. *Control* mengajak bagaimana seseorang untuk menghadapi keadaan yang sulit. Individu dengan *control* yang tinggi dapat merasakan *control* yang lebih dominan atas peristiwa-peristiwa dalam dirinya, jika dibandingkan dengan seseorang dengan *control* yang rendah.

### b. *Origin* dan *ownership* atau asal usul dan pengakuan :

*Origin* yaitu berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat menemukan darimana gangguan atau halangan berasal. Bagian ini berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengetahui rasa bersalah dalam dirinya ataupun dengan situasi lainnya. Seseorang dengan nilai yang tinggi pada bagian *origin* akan menganggap bahwa kesulitan berasal dari orang lain. Dan individu dapat memposisikan peran dirinya dengan wajar. Sebaliknya, jika seseorang dengan nilai yang rendah pada bagian *origin* akan lebih menghakimi dirinya sendiri. *Ownership*, adalah berhubungan dengan bagaimana seseorang

dapat menjadi pribadi dengan karakter yang bertanggungjawab atas permasalahan yang sedang terjadi..

c. *Reach* atau jangkauan:

yaitu berhubungan dengan sejauh mana permasalahan dapat memberikan pengaruh dalam kehidupan seseorang. individu dengan *reach* tinggi dapat memberikan batasan yang dapat memberikan pengaruh dari suatu permasalahan. Sebaliknya, seseorang dengan *reach* yang rendah dapat menimbulkan kesulitan bagi dirinya sendiri dan juga memengaruhi sudut lain dari kehidupan individu. Sehingga, kejadian-kejadian buruk yang terjadi dapat berakibat pada kinerja individu.

d. *Endurance* atau daya tahan:

yaitu berhubungan dengan seberapa lama permasalahan yang akan dialami dan seberapa lama penyebab permasalahan itu akan dialami. Aspek *endurance* adalah keyakinan diri seseorang lantaran permasalahan yang terjadi hanya bersifat sementara. Seseorang dengan *endurance* tinggi akan beranggapan permasalahan hanya bersifat sementara dan yakin bahwa dengan melakukan penyesuaian dan perbaikan akan memperbaiki peluang kesuksesan dimasa yang akan datang. Sebaliknya, seseorang dengan *endurance* rendah akan cenderung

menganggap permasalahan yang dihadapi akan berlangsung lama dan bersifat tetap.<sup>8</sup>

### 3. Faktor-faktor *adversity quotient*

Menurut Stoltz ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, yaitu :

- a. Daya saing. Berdasarkan penelitian Jason Satterfield dan Martin Seligman, pada saat perang teluk mereka menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara optimis bisa diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, dibandingkan dengan orang yang pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati-hati.
- b. Produktivitas. Dalam penelitiannya di *metropolitan life insurance company*, Seligman membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik menjual lebih sedikit, kurang produktif dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.
- c. Kreativitas. Menurut joel barker kreativitas muncul dari keputusasaan. Oleh karena itu kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif.

---

<sup>8</sup> Haryandi, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir*, (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019)



- d. Motivasi. Menurut manalung dalam bacal robert motivasi berrati sesuatu hal yang menimbulkan dorongan. Motivasi dapat diartikan faktor yang mendorong untuk bertindak dengan cara tertentu.
- e. Mengambil resiko. Menurut Satterfield dan Seligman, orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif bersedia mengambil lebih banyak resiko, resiko merupakan aspek esensial dari pendakian.
- f. Perbaikan. Stoltz telah melakukan pengukuran kinerja terhadap *adversity quotient* pada perenang, ia menemukan bahwa orang yang memiliki *adversity quotient* lebih tinggi menjadi lebih baik sedangkan orang yang memiliki *adversity quotient* rendah menjadi lebih buruk.
- g. Ketekunan. Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus berusaha, bahkan dihadapkan pada kemunduran atau kegagalan. Seligman membuktikan bahwa para tenaga penjual, kadet militer, mahasiswa dan tim-tim olahragayang merespon kesulitan dengan baik akan pulih dari kekalahan dan mampu bertahan.
- h. Belajar. Seligman dan peneliti-peneliti lainnya, membuktikan bahwa orang-orang yang pesimis merespons kesulitan sebagai hal yang permanen, pribadi dan meluas. Carol Dweek membuktikan bahwa anak-anak dengan respon pesimis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki rasa optimis.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup>ibid

## C. Kecemasan

### 1. Pengertian Kecemasan

Secara umum, kecemasan adalah keadaan individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah (penilaian atau opini) dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, nonspesifik.<sup>10</sup> Menurut Syamsu Yusuf dan Nurikhsan kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu.<sup>11</sup>

Balckburn & Davidson, secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata.

Menurut Gunarsa dikutip dari Ummu Aiman, kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Menurut Dacey, kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan apa yang akan terjadi, baik dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisahan,

---

<sup>10</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2013), 345.

<sup>11</sup> Syamsu Yusuf dan Juntikan Nurikhsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2010), 258.

ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan gelisah atau ketakutan akan sesuatu yang merupakan respon dari ancaman yang mengganggu nilai, kenyamanan dan keamanan baik yang berasal dari dalam maupun luar yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis seseorang. Ketika mengalami kecemasan yang berlebihan maka individu akan mengalami ketakutan dan rasa was-was dengan hal yang belum jelas bentuk dari objek yang ditakutkan.

## 2. Dimensi kecemasan

Aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Blackburn & Davidson, yaitu sebagai berikut:

- a. Suasana hati. Keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika individu dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.
- b. Pikiran. Individu yang cemas memiliki pikiran-pikiran yang negatif mengenai kemampuannya. Pikiran-pikiran tersebut seperti kekhawatiran, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.

---

<sup>12</sup> Ummu Aiman, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester IV (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

- c. Motivasi. Merupakan dorongan untuk mencapai sesuatu, individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak memiliki motivasi yang tinggi sehingga akan menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d. Perilaku. Individu yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari apa yang telah ditampilkan dalam tingkah lakunya yang tidak terkendali seperti gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa ada sesuatu yang berbahaya, ancaman, merasa terganggu dan merasa tidak nyaman.
- e. Reaksi biologis. Muncul dari reaksi-reaksi tubuh tertentu yang sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh. Reaksi biologis yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan meliputi gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.<sup>13</sup>

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Blackburn & Davidson dikutip dari Dona Fitri Annisa & Ifdil, menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk

---

<sup>13</sup> Hanan Gunantra, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memulai Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya).<sup>14</sup>

Menurut Kaplan & Sadock dikutip dari Hanan Gunantra, ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, sebagai berikut :

a. Usia

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita

b. Konsep diri

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu terhadap dirinya dan mempengaruhi individu berhubungan dengan orang lain

c. Kondisi fisik

Terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi fisik sering ditemukan walaupun insidensi gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi fisik

d. Tingkat pendidikan

Pendidikan pada umumnya berguna dalam mengubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stresor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus

---

<sup>14</sup> Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Kosep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor*, Vol. 05 No 02 (Juni 2016), 96

e. Akses informasi

Pemberitahuan tentang sesuatu agar orang membentuk pendapatnya berdasarkan sesuatu yang diketahuinya

f. Proses adaptasi

Adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus menerus.

Proses adaptasi sesring menstimulusi individu untuk mendapatkan bantuan dari sumber-sumber dilingkungan dimana dia berada.<sup>15</sup>

#### **D. Hubungan Antar Variabel**

Menurut Stoltz dikutip dari Hairatussani Hasanah, *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mengungkapkan seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Adversity quotient* juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. *Adversity quotient* memprediksi siapa yang mampu dan siapa yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan.<sup>16</sup>

Berdasarkan penelitian oleh Nadia Sari dan Rinaldi Rinaldi dengan judul hubungan antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri mahasiswa luar daerah sumatera barat diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif yang

---

<sup>15</sup>Hanan Gunantra, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Memulai Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

<sup>16</sup>Hairatussani Hasanah, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Prestasi Belajar Siswa Smun 102 Jakarta Timur*, (Skripsi, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010)

signifikan antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang berasal dari luar daerah Sumatera Barat.<sup>17</sup>

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Haryandi dengan judul “hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa semester akhir” Pada penelitian ini ada kemiripan variabel yaitu tentang *adversity quotient* dan kecemasan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik *spearman (rho)* menggunakan SPSS 21 for windows yang menunjukkan angka signifikan  $r = -0,257, p < 0,000$ . Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa semester akhir, maka kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* mahasiswa semester akhir, maka keemasannya dalam menghadapi tantangan dunia kerja semakin tinggi.<sup>18</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muslimah Zahro Romas dengan judul hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada orang-orang lanjut usia diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan penyesuaian diri pada lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan lansia maka semakin buruk penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan lansia maka semakin baik penyesuaian dirinya.

---

<sup>17</sup>Nadia Sari Dan Rinaldi Rinaldi, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Daerah Sumatera Barat*, Jurnal Riset Psikologi, Vol. 04 (2018)

<sup>18</sup>Haryandi, “*Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir*”, (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2019)

Menurut Manson dalam Walgito dikutip dari Muslimah Zahro Romas, penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh kondisi kecemasan seseorang. Menurut Darajat dan Maramis, kecemasan terjadi pada seseorang menunjukkan bahwa ia tidak mampu mengatasi frustrasi, konflik dan stress. Menurut Prawirohusodo, kecemasan yang timbul dirasakan individu secara langsung atau diubah oleh pertahanan psikologis, sehingga muncullah perasaan subjektif yang mengganggu, misalnya tegang, khawatir dan ketakutan kecemasan itu menandakan individu merasakan bahaya yang tidak diketahuinya atau objek yang tidak jelas.<sup>19</sup>

Berdasarkan hasil pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa *adversity quotient*, kecemasan dan penyesuaian diri memiliki keterkaitan. Ketika mahasiswa tidak dapat mengatasi kecemasan dalam menyesuaikan diri dengan menggunakan *adversity quotient* yang baik maka akan merasa tidak nyaman dengan lingkungannya dan jika mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dalam menyesuaikan diri dengan *adversity quotient* yang baik maka akan merasa nyaman dengan lingkungan yang baik pula.

---

<sup>19</sup>Muslimah Zahro Romas, *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Orang-Orang Lanjut Usia*, Jurnal Psikologi, Vol.06 No 01 (September 2019), 07.