

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KECEMASAN DAN ORIENTASI  
MASA DEPAN MAHASISWA AKHIR DI IAIN PONOROGO PASCA  
PANDEMI COVID- 19**

**SKRIPSI**



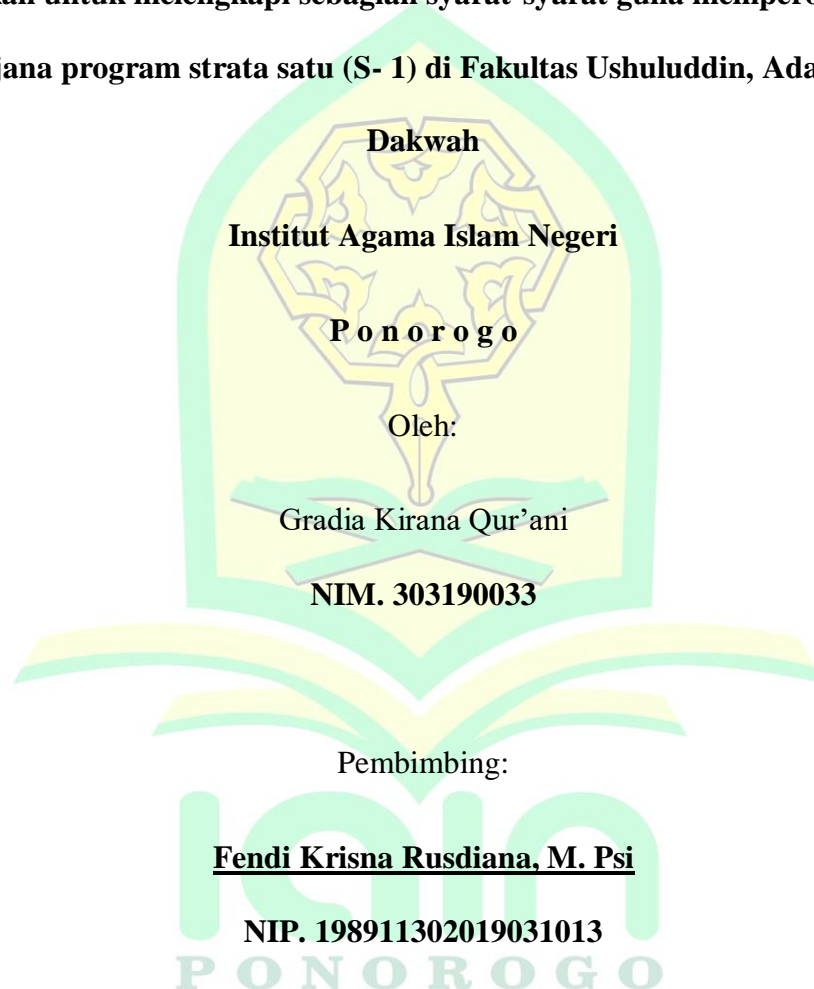
**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

**2023**

**HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KECEMASAN DAN ORIENTASI  
MASA DEPAN MAHASISWA AKHIR DI IAIN PONOROGO PASCA  
PANDEMI COVID- 19**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar  
sarjana program strata satu (S- 1) di Fakultas Ushuluddin, Adab dan**



**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

**2023**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Skripsi atas nama Saudara/i:

Nama : Gradia Kirana Qur'ani

NIM : 303190033

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Pasca Pandemi Covid- 19

Menyatakan bahwa tugas akhir skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya serta bukan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, kecuali bagian- bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan penulisan karya ilmiah yang lain. Jika ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Ponorogo, 9 Mei 2023

Penulis

  
  
**Gradia Kirana Qur'ani**

303190033

## NOTA PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi  
Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN  
Ponorogo

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah dengan cermat kami baca dan teliti kembali, serta telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

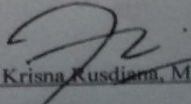
Nama : Gradia Kirana Qur'ani  
NIM : 303190033  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi  
Masa Depan Mahasiswa Pasca Pandemi Covid- 19

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu kami mengharap atas persetujuan sidang munaqosahnya.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Pembimbing

  
Fendi Krisna Kusdiama, M.Psi

NIP. 198911302019031013

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara/i:

Nama : Gradia Kirana Qur' ani

NIM : 303190033

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Pasca Pandemi Covid- 19.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam sidang munaqosah.

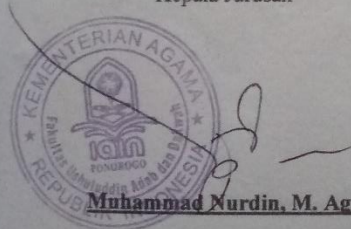
Ponorogo,

Mengetahui,

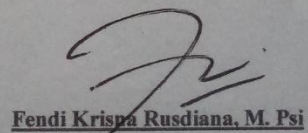
Menyetujui,

Kepala Jurusan

Pembimbing

  
Muhammad Nurdin, M. Ag.

NIP. 197604132005011001

  
Fendi Krisna Rusdiana, M. Psi

NIP. 198911302019031013



## LEMBAR PUBLIKASI

### SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gradia Kirana Qur'ani

NIM : 303190033

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir di IAIN Ponorogo Pasca Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperikasa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [ethesis.iainponorogo.ac.id](https://ethesis.iainponorogo.ac.id) adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 9 Juni 2023

  
Gradia Kirana Qur'ani  
NIM. 303190033

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

### PENGESAHAN

Nama : Gradia Kirana Qur'ani  
NIM : 303190033  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir di IAIN Ponorogo Pasca Pandemi Covid-19.

Skripsi ini telah di pertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 29 Mei 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 6 Juni 2023

#### Tim Penguji

1. Ketua Sidang : Dr. M. Irfan Riyadi, M. Ag. (.....)
2. Penguji 1 : Fadhilah Rahmawati, M.Psi. (.....)
3. Penguji 2 : Fendi Krisna Rusdiana, M. Psi. (.....)

Ponorogo,

Mengesahkan,

Dekan



## **MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

-Surah Al-Insyirah ayat 6-





## ABSTRAK

**Qur'ani, Gradia Kirana, 2023.** Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir di IAIN Ponorogo Pasca Pandemi Covid-19. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana M. Psi.

**Kata Kunci: Resiliensi, Kecemasan, Orientasi Masa Depan, Mahasiswa Akhir, Pasca Pandemi Covid-19**

Mahasiswa dalam masa perkembangannya adalah remaja yang menginjak dewasa, secara alamiah membutuhkan kebebasan dan kemandirian. Namun hal tersebut terhambat karena berbagai permasalahan yang terjadi ketika pandemic sehingga menimbulkan kebingungan yang membuat labilitas pikiran mereka tidak stabil. Kecemasan yang muncul karena terdapat ketidakpastian dari adanya ancaman di masa depan, sehingga mempengaruhi individu untuk menghindar atau mengurangi akibat dari ancaman. Mahasiswa yang masih belum memiliki orientasi masa depan yang jelas, menyebabkan banyak lulusan sarjana tidak mampu bersaing di persaingan global. Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa membutuhkan resiliensi untuk menekan kecemasan dan membuat perencanaan masa depan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic covid-19. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan berjumlah 110 responden dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan analisis yang digunakan yaitu uji instrument (validitas dan reliabilitas), uji asumsi (normalitas dan homogenitas) dan menggunakan teknik korelasi sederhana untuk menjawab rumusan masalah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi (X) dengan kecemasan (Y1) yang menghasilkan nilai sig. = 0,000 dengan nilai koefisiensi korelasi = 0,672. Hubungan yang positif dan signifikan juga terjadi pada resiliensi dengan orientasi masa depan (Y2) dengan nilai sig. = 0,000 dan koefisiensi korelasi = 0,615. Dari hasil analisis tersebut maka hipotesis kerja (Ha) diterima yaitu ada hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic covid-19.

## KATA PENGANTAR

Allahamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur terlimpah curahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkah, karunia dan izin- Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, **“Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19”**.

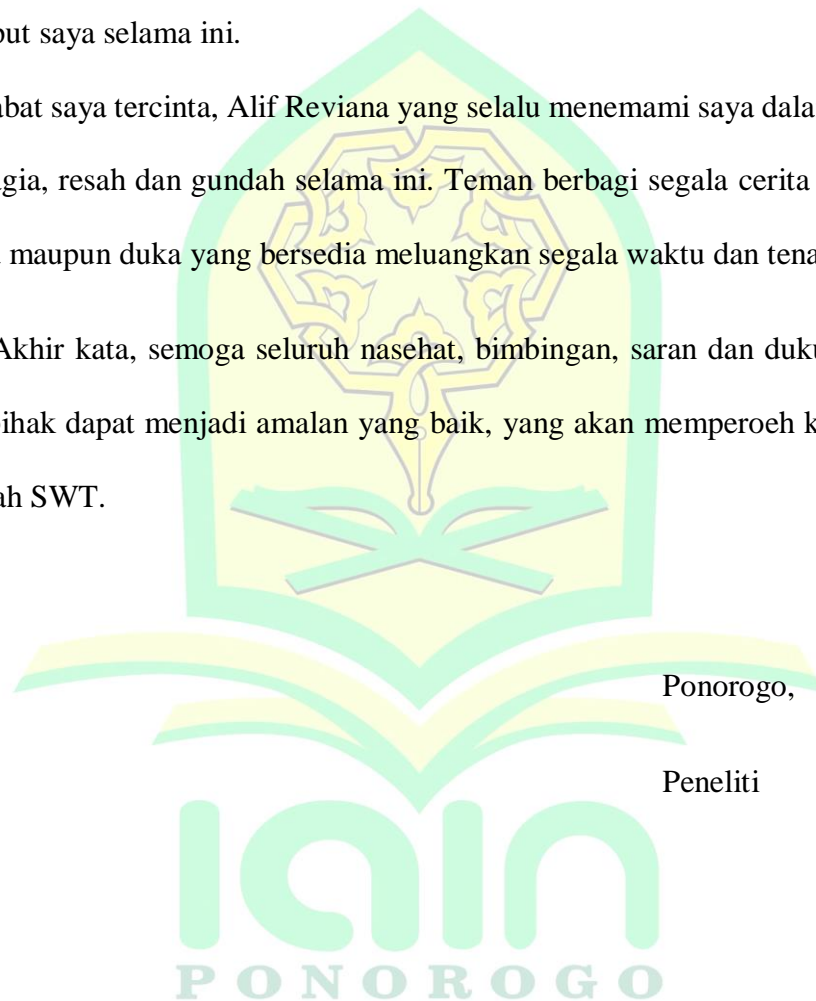
Shalawat serta Salam, semoga senantiasa terlimpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umat beliau sampai di hari akhir nanti.

Adapun dalam proses penulisan skripsi ini, terdapat banyak pihak yang telah turut andil dalam proses membimbing, mendampingi, serta membantu terselesainya skripsi ini. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Evi Muafiah, M. Ag., selaku Rektor IAIN Ponorogo.
2. Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo.
3. Bapak Muhammad Nurdin, M. Ag., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, yang telah memberikan arahan.
4. Bapak Fendi Krisna Rusdiana, M. Psi., selaku dosen pembimbing skripsi saya yang sangat berjasa dalam penyusunan skripsi yang baik, dan selalu memberikan masukan, koreksi, dan saran serta ilmu baru saat pengerjaan skripsi ini.

5. Orang tua saya, Bapak Sarmun dan Ibu Suyati yang selalu mendukung, memberi semangat dan doa yang tidak terkira jumlahnya.
6. Teman-teman tercinta, Alif Reviana, Fuadi, Rofiatul, Eni Ervita, Eva Samudra, Elsa, Siti Nur, dll yang saling menyemangati untuk selalu segera menyelesaikan skripsi dan telah mau meluangkan waktu dan tenaganya untuk mengantar jemput saya selama ini.
7. Sahabat saya tercinta, Alif Reviana yang selalu menemani saya dalam keadaan bahagia, resah dan gundah selama ini. Teman berbagi segala cerita kehidupan suka maupun duka yang bersedia meluangkan segala waktu dan tenaganya.

Akhir kata, semoga seluruh nasehat, bimbingan, saran dan dukungan dari semua pihak dapat menjadi amalan yang baik, yang akan memperoleh keberkahan dari Allah SWT.



Ponorogo,

Peneliti

Gradia Kirana Qur'ani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
NOTA PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PUBLIKASI .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Kegunaan Penelitian .....	12
1. Teoritis .....	12

2. Kegunaan praktis .....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Terdahulu.....	14
B. Landasan Teori.....	18
1. Kecemasan .....	18
a. Pengertian .....	18
b. Aspek - aspek kecemasan.....	20
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	21
2. Orientasi masa depan.....	23
a. Pengertian.....	23
b. Aspek-aspek orientasi masa depan.....	24
c. Faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan.....	26
3. Resiliensi.....	28
a. Pengertian .....	28
b. Aspek-aspek resiliensi.....	29
c. Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi.....	30
4. Kerangka Berpikir .....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Rancangan Penelitian .....	36

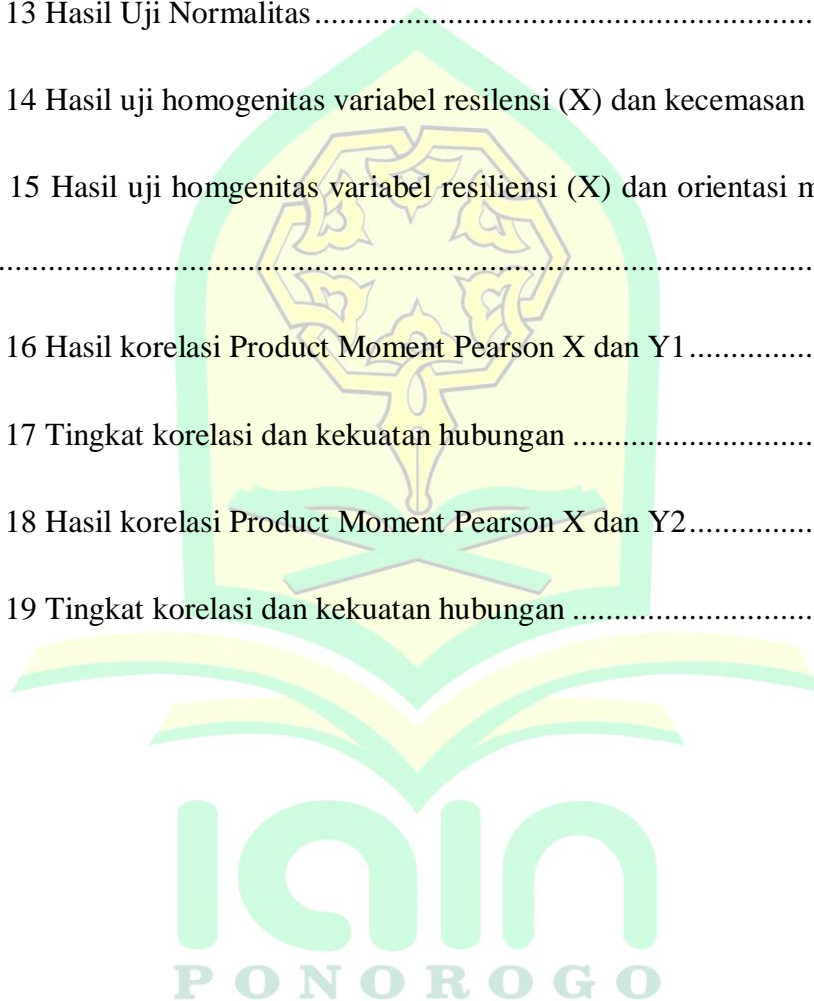


B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	37
C.	Instrumen Penelitian.....	40
<u>D.</u>	Lokasi, Populasi, dan Sampel.....	47
E.	Tahap- Tahap Penelitian.....	52
F.	Analisis Data.....	54
1.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	54
2.	Uji Asumsi.....	63
3.	Teknik Analisis Data .....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		64
A.	Deskripsi Data Penelitian .....	64
B.	Statistik data penelitian.....	86
BAB V PEMBAHASAN .....		95
A.	Korelasi resiliensi dengan kecemasan .....	95
B.	Korelasi resiliensi dengan orientasi masa depan .....	99
BAB VI PENUTUP .....		102
A.	Kesimpulan .....	102
B.	Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA .....		104

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint instrumen resiliensi .....	41
Tabel 3. 2 Blueprint instrumen kecemasan .....	43
Tabel 3. 3 Blueprint instrument orientasi masa depan.....	44
Tabel 3. 4 Sebaran Jurusan Per-fakultas di IAIN Ponorogo .....	49
Tabel 3. 5 Nilai Jawaban Instrumen .....	51
Tabel 3. 6 Hasil uji validitas variabel resiliensi (X) .....	55
Tabel 3. 7 Hasil uji validitas variabel kecemasan .....	57
Tabel 3. 8 Hasil uji validitas variabel orientasi masa depan .....	59
Tabel 3. 9 Uji reliabilitas item instrument penelitian variabel resiliensi .....	62
Tabel 3. 10 Uji reliabilitas instrument penelitian variabel kecemasan .....	62
Tabel 3. 11 Uji reliabilitas instrument penelitian variabel orientasi masa depan..	63
Tabel 4. 1 Kisi- kisi instrument Penelitian resiliensi .....	65
Tabel 4. 2 Skor resiliensi mahasiswa akhir .....	67
Tabel 4. 3 Deskripsi statistic skala variabel resiliensi .....	69
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi dan persentase resiliensi .....	70
Tabel 4. 5 Kisi- kisi instrumen penelitian kecemasan .....	72
Tabel 4. 6 Skor kecemasan mahasiswa akhir .....	73
Tabel 4. 7 Deskripsi statistic skala variabel kecemasan .....	75
Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi dan persentase kecemasan .....	77

Tabel 4. 9 Kisi- kisi instrument orientasi masa depan .....	79
Tabel 4. 10 Skor orientasi masa depan mahasiswa akhir .....	81
Tabel 4. 11 Deskripsi statistic skala variabel orientasi masa depan .....	83
Tabel 4. 12 Distribusi frekuensi dan persentase orientasi masa depan.....	85
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas.....	86
Tabel 4. 14 Hasil uji homogenitas variabel resiliensi (X) dan kecemasan (Y1) ....	88
Tabel 4. 15 Hasil uji homgenitas variabel resiliensi (X) dan orientasi masa depan (Y2).....	88
Tabel 4. 16 Hasil korelasi Product Moment Pearson X dan Y1.....	90
Tabel 4. 17 Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan .....	91
Tabel 4. 18 Hasil korelasi Product Moment Pearson X dan Y2.....	92
Tabel 4. 19 Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan .....	93



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	31
Gambar 2. 2 Jumlah respon berdasarkan jenis kelamin yang mengalami kecemasan .....	96



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Profil Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Kuisisioner Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kuisisioner Resiliensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kuisisioner Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Kuisisioner Orientasi Masa Depan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN 3 .....	132
1. Surat izin membimbing skripsi.....	137
2. Surat izin tempat penelitian .....	138
3. Surat peminjaman buku .....	139
LAMPIRAN 4 Riwayat Hidup Penulis .....	140





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kehidupan seolah berhenti atau justru mundur sejak Covid-19 menjadi *global pandemic*. Dunia perekonomian yang menyusut 4,3 % menjadikan penduduk dunia masuk kemiskinan ekstrim hingga bertambah 130 juta. Lebih dari 2,6 juta orang meninggal karena Covid-19 dan Indonesia menempati urutan 17 dunia jika ditinjau dari jumlah warganya yang meninggal. Banyak hal yang harus dipersiapkan dan dipertimbangkan semua negara seperti menentukan *lockdown* atau bebas, *Work From Home* atau kerja di luar, kuliah *daring* atau *luring*, mudik atau tidak, PSBB, PPKM dan lain-lainnya.<sup>1</sup>

Akibat Covid-19 lalu berbagai masalah menunjukkan gejala yang serius ditinjau dari dampak yang muncul merubah berbagai pola kehidupan manusia seperti bidang ekonomi, pariwisata, pendidikan, komunikasi, spiritual, dan lainnya. Dan yang patut untuk ditilik adalah bidang pendidikan yang nampak mengalami perubahan yang mendasar.<sup>2</sup> Menurut UNESCO 1,3 juta pelajar terdampak akibat penutupan sekolah atau universitas dimasa pandemi lalu yang mengakibatkan jutaan pelajar dan mahasiswa di dunia termasuk Indonesia berdampak pada kondisi

---

<sup>1</sup> Waston, *Masa Depan Kemanusiaan Dan Keberagaman: Era Pasca Pandemi Di Indonesia Dalam Teropong Filsafat*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021), 2.

<sup>2</sup> Bilqis Farah, Robby Darwis, "Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Noken Universitas Muhammadiyah Sorong*, 05 (2021), 3.

psikologis, menurunkan kualitas keterampilan serta kemampuan berpikir pelajar dan mahasiswa<sup>3</sup>.

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa ketika pandemi Covid-19 lalu mahasiswa mengalami berbagai tantangan dan tekanan. Karena jumlah mahasiswa yang terdampak cukup tinggi ketika pandemic berbagai permasalahan yang terjadi ketika pandemi menjadi hal yang patut untuk dijadikan pembelajaran dan kesiapan dalam mempersiapkan kondisi jiwa dan masa depan yang baik setelah menghadapi kesengsaraan akibat Covid-19. Sehingga pasca pandemi Covid-19 ini seluruh aspek kehidupan yang ada terutama dunia perkuliahan dapat berjalan membaik memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk membangun mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah dan orientasi masa depan yang baik karena tingginya resiliensi mahasiswa dapat meningkatkan masa depan bangsa Indonesia yang lebih baik.

Di masa pandemic Covid-19 gejala kecemasan yang terjadi pada mahasiswa mengalami peningkatan. Masalah psikologis yang muncul dan dialami mahasiswa adalah rasa cemas yang berlebihan, akibat sistem perkuliahan yang berubah, lingkungan belajar yang tidak kondusif, jaringan internet yang sering terkendala, kesulitan beradaptasi dan kejenuhan perkuliahan *daring* serta hubungan keluarga yang tidak kondusif.<sup>4</sup> Covid-

---

<sup>3</sup> Naila Kamaliya, Hari Setyowibowo, Surya, "Kesejahteraan Subyektif Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19," *Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2 (2021) 200.

<sup>4</sup> Evi Deliana, Dkk, "Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* 3, No. 2 (2021), 3

19 yang tidak hanya menyerang fisik tetapi juga ke ranah psikis mahasiswa, dimana banyak mahasiswa meresahkan berbagai tugas kuliah yang banyak dan keterbatasan kegiatan sosial menjadikan mahasiswa jenuh.<sup>5</sup>

Kekhawatiran yang dialami mahasiswa tentang bahan makanan, akses layanan kesehatan, perasaan terkucilkan pada mahasiswa penderita Covid-19, dan gangguan kecemasan dialami mahasiswa pada pandemic lalu.<sup>6</sup> Dari survei yang dilakukan oleh *Young Minds* melaporkan bahwa 83% responden setuju bahwa pandemic memperburuk kondisi jiwa mahasiswa yang sudah ada sebelumnya, terutama karena penutupan sekolah, hilangnya rutinitas, dan interaksi sosial yang terbatas.<sup>7</sup> Mahasiswa yang dalam masa perkembangannya adalah seorang remaja yang menginjak dewasa secara alamiah membutuhkan kebebasan dan kemandirian. Namun hal tersebut terhambat karena berbagai permasalahan yang terjadi ketika pandemic sehingga menimbulkan kebingungan yang membuat labilitas pikiran mereka tidak stabil.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Nasya Andini Salsabila, "Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi," (2021), 1.

<sup>6</sup> Rachel C Conrad, Hyeouk Chris Hahm, Et. Al, "College Student Mental Health Risks During The Covid-19 Pandemic: Implications Of Campus Relocation," *Journal Of Psychiatric Research* 136 (2021), 19

<sup>7</sup> Nicholas Grubic, Shaylea Baddovinac and Amer M Johri, "Student Mental Health In The Midst Of the Covid-19 Pandemic: A Call for Further Research and Immediate Solutions," *International Journal of Social Psychiatry* 66. Issue 5, (2020), 1

<sup>8</sup> Zulfikar Abdul A, Delfriana Ayu, Fifi Maysarah, Dkk, "Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Dunia Kesmas*, 10 No.1 (2021) 131.

Menjadi mahasiswa tidak bisa lepas dari tanggungjawab terakhirnya yaitu menyusun skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar berdasarkan program studi yang ditempuh<sup>9</sup>.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun untuk menjadi persyaratan wajib yang digunakan untuk mencapai gelar Sarjana. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan stress yang berkepanjangan karena pengerjaan skripsi baik dimasa pandemic atau pasca pandemi mengalami depresi ringan yang mengakibatkan dampak psikologis negatif bagi mahasiswa. Dampak psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa adalah mulai dari merasa stress, ketakutan, sering melamun, murung, mudah menangis dan bahkan sampai sulit tidur<sup>10</sup>.

Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan akan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu. Pada dasarnya dalam menyusun skripsi, mahasiswa akhir akan melakukan proses bimbingan skripsi kepada dosen pembimbing. Dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya dan masih kesulitan dalam menyusun latar belakang permasalahan, rendahnya pengetahuan terhadap teori-teori serta metode

---

<sup>9</sup> Retno Permatasari, Miftahul Arifin, Raup Padilah, "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Bina Ilmu Cendekia* 2, no. 1(2021), 129.

<sup>10</sup> Ibid., 130.

penelitian juga sebagai kendala utama mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi yang sistematis dan terstruktur sehingga menimbulkan kecemasan<sup>11</sup>.

Di Indonesia jenjang pendidikan yang dominan di minati adalah perguruan tinggi, menurut Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Muhaimin Iskandar, dalam sebuah *Workshop Meeting of Heads of Asian Productivity Organization* di Sanur, mengatakan bahwa saat ini lulusan perguruan tinggi masih belum memiliki orientasi masa depan yang jelas, sehingga banyak lulusan sarjana tidak mampu bersaing di persaingan global. Indikator lemahnya daya saing didukung oleh data dari *World Economic Forum* tahun 2012 menyebutkan Indonesia menduduki posisi ke 50 dari 144 negara dalam produktivitas masyarakatnya, sehingga remaja Indonesia memiliki tantangan masa depan yang kompleks. Pada tahun 2020 jumlah pengangguran menjadi meningkat sebesar 77, 88 juta penduduk. Angka pengangguran yang meningkat menunjukkan bahwa banyak individu yang belum baik mempersiapkan masa depannya, kondisi pandemic Covid-19 sangat berpengaruh dalam angka pengangguran di Indonesia.<sup>12</sup>

Dari hasil wawancara kepada 16 mahasiswa, dimana wawancara tersebut dilakukan pada 4 mahasiswa di setiap fakultas yaitu FUAD, FEBI,

---

<sup>11</sup> Husni Wakhyudin dan Anggun Dwi Setya, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Pendidikan 1*, no. 1 (2020) 15.

<sup>12</sup> Indriani Safitri, "Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa," (Skripsi Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021) 3-4.



FASYA, dan FATIK di IAIN Ponorogo yang merupakan langkah awal dalam pendalaman masalah ditemukan hasil bahwa di masa pandemi beberapa mahasiswa mengalami gangguan kecemasan (*anxiety*) baik dimasa pandemic maupun pasca pandemic. Mereka kesulitan tidur, merasakan keresahan, menjadi tidak percaya diri dan sering berpikiran yang berlebihan terhadap hal yang belum terjadi. Mereka menjelaskan ketika pandemi beberapa tetangga dan keluarga mereka terinfeksi Covid-19, hingga menyebabkan anggota keluarga mereka ada yang meninggal akibat Covid-19, mereka juga kesulitan berinteraksi dan bepergian, mendapat tekanan dari orangtua karena di anggap malas, tugas kuliah yang banyak menjadikan mereka cemas bisa menghadapi segala tuntutan dari orang tua dan kuliah atau tidak. Kecemasan yang berlebih dan tekanan yang dihadapi karena tidak memiliki kebebasan untuk berekspresi dan berinteraksi sehingga merasa jenuh, gelisah, tidak bersemangat, serta sulit mengambil keputusan yang berdampak pada kehidupan mereka.

Di masa pandemi lalu, mahasiswa juga cemas karena munculnya berbagai varian Covid-19 seperti *alpha*, *beta*, *gamma*, dan yang paling populer yaitu *omicron* dan *delta* yang memperburuk kondisi psikis dan sosial. Varian tersebut memakan banyak korban jiwa, penularan yang cepat dan korban terinfeksi yang tinggi menjadi kecemasan mahasiswa untuk beraktivitas sampai sekarang yang masih terbayang kondisi pandemi lalu. Diagnosis Covid-19 yang dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu swab PCR (*Polymerase Chain Reaction*), swab antigen, dan *rapid test antibody*

yang dulu dilakukan sebagai syarat melakukan perjalanan menjadi kecemasan tersendiri bagi mahasiswa. Harga tes yang mencapai ratusan ribu rupiah patut untuk dipertimbangkan bagi masyarakat menengah kebawah dan mahasiswa. Percepatan vaksinansi yang terus dilakukan oleh pemerintah baik ketika pandemi maupun pasca pandemi menjadi kecemasan mahasiswa untuk di vaksin, baik dosis 1, 2 maupun *boster* 1 dan 2. Padahal vaksin merupakan salah satu intervensi dalam mencegah penyebaran Covid-19 dan untuk meningkatkan imun tubuh seseorang.

Saat ini kecemasan tersebut terjadi karena adanya keraguan tentang berita dan informasi yang tidak benar beredar tentang vaksin Covid-19, seperti vaksin yang menjadi penyebab seseorang meninggal dunia, sehingga memicu kecemasan untuk bervaksin sampai ini.<sup>13</sup> Namun disisi lain kecemasan yang dialami menurut beberapa mahasiswa membuat mereka dapat keluar dari kondisi buruk untuk bisa bekerja dan berkuliah, dan berwirausaha untuk menghilangkan kejenuhan dan kecemasan. Pasca pandemi ini kehidupan telah berjalan normal mengembalikan kebebasan dan kebahagiaan mahasiswa dalam menjalani kehidupan baik di kampus, rumah, maupun lingkungan sekitar setelah terkurung dalam pandemi Covid-19. Mereka berharap pasca pandemic ini mereka dapat menjalani kehidupan yang sehat secara fisik, psikis dan sosial sehingga terhindar dari kecemasan dan memiliki resiliensi yang tinggi untuk menekan penyebab kecemasan.

---

<sup>13</sup> Kirana Eka Putri, Kris Wiranti, Dkk, "Kecemasan Masyarakat Akan Vaksinansi," *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jki): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9 No. 3, (2021) 540.

Mahasiswa yang memiliki kecenderungan atau keinginan yang tinggi untuk dirinya sendiri memiliki kecemasan yang mendorong individu untuk mengimbangi dirinya dari penyelesaian masalah dengan standar yang tinggi.<sup>14</sup> Sehingga dengan meningkatkan kehidupan positif, bersyukur menjadi faktor penting dalam melindungi diri dari permasalahan dan memprediksi pemikiran buruk yang menjadi penyebab kecemasan<sup>15</sup>.

*Age of anxiety* adalah istilah umum yang sering didengar mengenai kecemasan, pada suatu masa atau waktu yang penuh dengan kecemasan. Mengingat masa pandemi Covid-19 yang membuat yakin akan istilah tersebut, dimana banyak informasi tidak jelas yang menjadi sumber kecemasan dan ketakutan<sup>16</sup>. Kecemasan (*anxiety*) adalah bagian dari kondisi hidup manusia, kecemasan ada pada setiap manusia dan merupakan pengalaman, perasaan yang tidak menyenangkan serta menyakitkan yang dialami manusia karena ketegangan-ketegangan dalam tubuh akibat dorongan dari dalam maupun luar dan dikuasi oleh susunan urat saraf otonom.<sup>17</sup> Kecemasan dapat muncul karena muncul ketidakpastian tentang kemungkinan adanya ancaman di masa depan sehingga mempengaruhi individu untuk menghindar atau mengurangi akibat dari ancaman tersebut.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup> Delila Nurbani Diah, Fitriani Yustikasari Lubis, Witriani W, "Efek Moderasi Resiliensi Terhadap Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi," *Gadjah Mada Journal Of Psychology* 5, No. 2 (2020) 186.

<sup>15</sup> Aryo Bima Fahtoni, Ratih Arruum Listyandini, "Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi* 5, No.1 (2021) 13.

<sup>16</sup> Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *Indonesian Journal Of Islamic Psychology* 2, No. 1, (2020), 2.

<sup>17</sup> Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya", *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12, No. 1 (2014) 52-53.

<sup>18</sup> Laurentinus Purbo Christianto, Reneta Kristiani, David Nicholas Franztius, Dkk, "Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Selaras*, 5, No. 1 (2020) 69.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugeng, dkk menyatakan kecemasan dapat turun dengan memiliki resiliensi yang tinggi. Sehingga semakin baik resiliensi individu tingkat kecemasan yang dihadapi akan semakin rendah dan sebaliknya resiliensi yang rendah menyebabkan tingkat kecemasan naik.

Dari hasil wawancara mengenai orientasi masa depan mahasiswa di masa pandemi ditemukan bahwa beberapa mahasiswa memiliki masalah dalam perencanaan masa depan, mereka menyatakan bahwa untuk memikirkan masa depan terkadang membuat mereka khawatir akan masalah-masalah yang terjadi. Mereka terkadang merasa masa depan yang mereka pikirkan ketika lulus adalah melanjutkan kuliah yang masih menjadi keinginan, dan beberapa mahasiswa merencanakan mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang mereka. Dalam perencanaan mencari pekerjaan yang diharapkan, beberapa mahasiswa pun masih belum dapat melakukannya dan terkadang melakukan persiapan untuk masa depannya. Perihal pernikahan ada beberapa mahasiswa yang telah merencanakan pernikahan namun ada juga yang belum memikirkan hal tersebut karena ingin bekerja terlebih dahulu dan merintis karir masa depan. Dukungan keluarga, lingkungan teman yang mendukung, pemanfaatan waktu yang efisien, status ekonomi dan sosial merupakan faktor yang membentuk kematangan dalam merencanakan masa depan.

Orientasi masa depan menurut Nurmi adalah gambaran seseorang dimasa mendatang yang menjadi dasar dalam menetapkan tujuan, rencana,

dan evaluasi sejauh mana perencanaan tersebut dapat berjalan dalam hal pendidikan, karir, maupun keluarga.<sup>19</sup> Dalam perencanaan masa depan adanya resiliensi yang tinggi dan tetap membiarkan diri mereka untuk menghadapi situasi yang sulit, dapat meningkatkan perencanaan masa depan yang baik, jika seseorang memiliki resiliensi yang rendah maka akan sulit bagi mereka untuk mampu berpikir positif dan mengendalikan pikiran negatif. Karena ketika orientasi masa depan itu rendah, akan sulit pula bagi mereka untuk menyusun rencana dalam pencapaian tujuan mereka dan mereka tidak sepenuhnya yakin dengan dirinya sendiri.<sup>20</sup>

Resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam beradaptasi untuk mengatasi permasalahan sehingga dapat bertahan dari peristiwa atau kondisi yang menegangkan. Dengan meningkatkan resiliensi dapat memberikan pengalaman pada individu untuk menghadapi tantangan, kesulitan yang terjadi. Jika manusia memiliki resiliensi yang rendah mereka akan mudah menyerah pada keadaan yang dialami atau bahkan bisa mengalami gangguan pada kemampuan sosial, mental, atau fisiknya.<sup>21</sup> Resiliensi sangat berperan dalam kehidupan seseorang karena dengan memiliki resiliensi seseorang dapat mengambil makna dari kegagalan yang dialami dan bangkit untuk lebih baik dari yang dulu sehingga dapat

---

<sup>19</sup> Nurmi, "How Do Adolescents See Their Future? A Review Of The Development Of Future Orientation And Planning," *Development Review* 11, No.1 (1991), 49.

<sup>20</sup> Nike Arifiandhini, Dyan Evita Santi, Aliffia Ananta, "Resiliensi Dan Orientasi Masa Depan Dengan Aspirasi Karier Pada Siswa Smk," (2021), 7- 8.

<sup>21</sup> Dinda Nugraheni, "Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Masa Pandemi," (Skripsi, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2022), 5.



menurunkan kecemasan.<sup>22</sup> Resiliensi bersumber pada perkembangan hidup yang berfokus pada bagaimana seseorang menjadi resilien dengan menghadapi kesulitan dan tantangan hidup.<sup>23</sup> Mahasiswa yang resilien dapat mengubah tantangan menjadi suatu kesempatan yang bermanfaat untuk mengembangkan diri. Hal ini dikarenakan aspek-aspek dalam resiliensi membuat mahasiswa menjadi lebih percaya diri dan dapat menguasai diri untuk tetap tenang dan mencapai tujuan akademisnya<sup>24</sup>

Berdasarkan permasalahan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang ditemukan yaitu adakah hubungan resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir pasca pandemi Covid-19? Serta bagaimana resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir pasca pandemi Covid-19.?

---

<sup>22</sup> Mustika Myra Permata Delima Prasodjo, “Hubungan Antara Tingkat Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Yang Memiliki Lansia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Wilayah Desa Ketajen Kecamatan Gedangan,” (Skripsi, Surabaya, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, 2021), 6.

<sup>23</sup> Juli Andriyani, Resiliensi Dan Kecemasan Pada Keluarga Di Era New Normal (Studi Di Kota Banda Aceh), “*At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*” 4, No. 1, (2021), 21.

<sup>24</sup> Ni Luh Putu dan Luh Kadek Pande, “Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,” *Jurnal Psikologi Udayana* 8, No. 1 (2021) 90.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti adalah untuk menganalisis hubungan resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemi Covid-19 serta untuk mendeskripsikan kondisi resiliensi, kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemic Covid-19.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Teoritis

- a. Dari penelitian ini diharapkan dapat menguji teori tentang ada ataupun tidaknya hubungan resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemi Covid-19.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam kemajuan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemi Covid-19.
- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi bagi akademis maupun peneliti lain sehingga menjadi bahan kajian lebih lanjut.

## 2. Kegunaan praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait dan dijadikan sebagai media untuk mengetahui kondisi resiliensi, kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemic Covid-19.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu adalah hasil dari pencarian peneliti yang berkaitan dengan permasalahan dan pembahasan yang diteliti peneliti, sehingga dapat memberikan wawasan bagi peneliti. Pada bagian ini, peneliti mencantumkan beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dipublikasi maupun tidak dipublikasi seperti skripsi, tesis, jurnal penelitian, dan buku-buku yang relevan untuk dijadikan rujukan. Kajian terdahulu pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam penelitian Dinda Nugraheni yang berjudul **Pengaruh Resiliensi Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja di Masa Pandemi** menunjukkan bahwa ada pengaruh negative yang signifikan dari variabel resiliensi dengan kecemasan sosial dengan nilai *standardized* ( $\beta$ ) -0,401 dan nilai signifikan 0.000 ( $p < 0,05$ ) dengan kesimpulan jika resiliensi tinggi, sedang maupun rendah tidak dapat menekan kecemasan sosial yang dialami remaja yang tinggi di masa pandemi. Karena korelasi kearah negatif yang berlawanan arah, jika terdapat kenaikan atau penambahan variabel X, maka diikuti penurunan pada variabel Y. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada responden, dimana penelitian terdahulu respondennya adalah remaja sedangkan penelitian ini pada mahasiswa,

selain itu penelitian terdahulu mengkaji resiliensi dengan kecemasan sosial di masa pandemic sedangkan penelitian ini pasca pandemic Covid-19. Persamaan penelitian yang dilakukan adalah menggunakan resiliensi sebagai variabel X dan kecemasan sebagai variabel Y.

2. Dalam penelitian Novy Fitria, Iga Noviekayati dan Dyan Evita Santi yang berjudul **Dukungan Sosial, Resiliensi, dan Kecemasan dalam Menghadapi Covid-19**. Penelitian ini menghasilkan bahwa hubungan antara resiliensi dengan kecemasan diperoleh nilai  $t = -0.195$  dengan  $p = 0.018$  ( $p < 0.05$ ) dengan kesimpulan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan sehingga semakin tinggi resiliensi semakin rendah kecemasan pada mahasiswa sehingga hipotesis diterima. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada variabel yang digunakan yaitu pada penelitian terdahulu variabel  $X_1$  dukungan sosial  $X_2$  resiliensi dan Y kecemasan sedangkan variabel penelitian ini X adalah resiliensi dan  $Y_1$  kecemasan  $Y_2$  orientasi masa depan. Persamaan penelitian ini adalah membahas hubungan resiliensi dan kecemasan mahasiswa.
3. Dalam penelitian Akhmad Yanuar Fahmi, Yustika dkk yang berjudul **Resiliensi Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19**. Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *Rank Spearman* untuk menganalisis hubungan resiliensi dengan tingkat kecemasan masyarakat di Desa Kalirejo, Kabupaten Banyuwangi di masa pandemic Covid-19 adalah  $\alpha = 0,05$  didapatkan

*p-value*  $0,019 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima sehingga terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat kecemasan pada masyarakat di desa Kalirejo, Banyuwangi di masa pandemic covid-19. Keeratan kedua variabel dilihat dari nilai korelasi  $-0,13$  nilai *correlation coefficient* yaitu arah korelatif negative dengan kekuatan yang lemah. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada subyek penelitian terdahulu yaitu masyarakat sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa. Persamaan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas hubungan resiliensi dengan kecemasan.

4. Dalam penelitian Syifa Safira Hamzah yang berjudul **Hubungan Antara Resiliensi Dengan Orientasi Masa Depan Anak Jalanan Peserta Didik Formal di Surabaya**. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan orientasi masa depan anak jalanan peserta didik formal di Surabaya dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa signifikan sebesar  $0,010$  dan koefisien sebesar  $0,513$  yang berarti penelitian ini positif signifikan. Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada subyek penelitian dimana pada penelitian terdahulu subyek penelitiannya adalah anak jalanan peserta didik formal sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah mahasiswa. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel yang digunakan yaitu resiliensi sebagai variabel X dan orientasi masa depan sebagai variabel Y.



5. Dalam penelitian yang dilakukan Lutfi Sultana Dwi Adiyanto yang berjudul **Pengaruh Resiliensi terhadap Orientasi Karir Siswa Kelas XII SMA Se-Kecamatan Candisari Semarang**. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada siswa kelas XII SMA Se-kecamatan Candisari Semarang dikategori tinggi yaitu 54, 22% dari total seluruh sampel. Hasil analisis korelasi *product moment pearson* dihasilkan terdapat pengaruh resiliensi terhadap orientasi karir siswa SMA sebesar 58, 8% ( $r= 0, 0588$ ). Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada penelitian terdahulu subyek yang diteliti adalah siswa SMA dan pada penelitian yang akan dilakukan adalah mahasiswa. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan resiliensi sebagai variabel X dan orientasi karir sebagai variabel Y.
6. Dalam penelitian Rahma Zikra yang berjudul **Hubungan Berpikir Dengan Orientasi Masa Depan Pada Dewasa Awal**. Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara berpikir dengan orientasi masa depan pada tahap dewasa awal. Hal ini ditunjukkan dengan perhitungan yang diperoleh yaitu  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikan 5% yaitu  $0.772 > 0.0361$  ( $\text{sif} > 0.05$ ). Maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir dengan orientasi masa depan mahasiswa Fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa dalam penelitian terdahulu menggunakan berpikir sebagai X dan subyek

dewasa awal sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *self-esteem* sebagai X dan subyek remaja akhir. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menjadikan orientasi masa depan sebagai variabel Y. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah terletak pada variable X berpikir pada penelitian terdahulu sedangkan pada penelitian ini adalah X Resiliensi, kecemasan Y<sub>1</sub>, Orientasi masa depan Y<sub>2</sub> dan pada partisipan penelitian. Persamaan pada penelitian ini adalah pada variable Y yaitu Orientasi masa depan.

## B. Landasan Teori

### 1. Kecemasan

#### a. Pengertian

Istilah dari kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari bahasa Latin *angustus* yang berarti kaku dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Menurut Greenberger dan Padesky kecemasan adalah gambaran kegugupan sementara atau ketakutan yang dialami individu baik sebelum atau telah dialami dalam kehidupan yang menantang<sup>25</sup>. Steven Schwan, S mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin *anxius* yang artinya penyempitan atau penyekikakan<sup>26</sup>.

<sup>25</sup> Dennis Greenberger, Cristisne A. Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think* (New York: The Guilford Press, 2016), 219.

<sup>26</sup> Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)", *Konselor* 5, No. 2 (2016), 94.

Menurut Drajat, kecemasan adalah perpaduan dari proses emosi yang bercampur ketika seseorang menghadapi tekanan perasaan dan pertentangan konflik batin<sup>27</sup>.

Menurut Lazarus, kecemasan adalah sebuah pengalaman emosional subyektif yang bersifat tidak menyenangkan dikarenakan kondisi psikologisnya terancam, serta sumber ancaman yang tidak jelas mengakibatkan individu menjadi bingung dan takut untuk menghadapi masa depan yang belum terjadi<sup>28</sup>.

Sedangkan menurut Nevid, kecemasan merupakan keadaan *aprehensif* ketika individu sedang merasa khawatir terhadap dirinya sendiri karena merasa akan terjadi peristiwa yang tidak menyenangkan menimpa dirinya<sup>29</sup>.

Secara umum kecemasan menurut gambaran psikologis adalah keadaan ketakutan, ketakutan yang samar yang hanya terkait secara langsung dengan obyek, karena keadaan emosional<sup>30</sup>.

---

<sup>27</sup>Danar Lesmana, "Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, No. 1, (2014), 173.

<sup>28</sup> Ganang Septian Pradono, Santi Esterlita Purnamasari, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta," *Fpsi, Mercu Buana*, (2010), 2-3

<sup>29</sup> Ramadhan Rizky Adinugraha, Titin Suprihatin, Anisa Fitriani, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang," (Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2, Semarang, Universitas Islam Sultan Agung, 2015), 368.

<sup>30</sup> Thomas Scovel, "The Effect Of Affect On Foreign Language Learning: A Review Of Anxiety Research," *Wiley Online Library*, 28, 1, (1978), 132.

Kecemasan dapat dilihat dari berbagai lensa, dimana kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang cukup sulit dihadapi oleh individu<sup>31</sup>.

b. Aspek - aspek kecemasan

Menurut Greenberger dan Padesky aspek kecemasan antara lain:<sup>32</sup>

1) Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi adalah telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.

2) Reaksi perilaku

Reaksi perilaku yang dialami individu adalah menghindar, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menjadikan cemas.

3) Reaksi pemikiran

Reaksi pemikiran yang dialami individu adalah memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah dan khawatir keburukan akan terjadi.

---

<sup>31</sup> Peter Roy, Byrne, "Treatment-Refractory Anxiety; Definition, Risk Factors, And Treatment Challenges," *Dialogues In Clinical Neuroscience*, 17, 2, (2015), 2.

<sup>32</sup> Dennis Greenberger, Cristisne A. Padesky, *Mind over Mood: Change How You Feel By Changing the Way You Think*, 223.

#### 4) Suasana hati

Gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut<sup>33</sup>.

#### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Blacburn dan Davidson, faktor yang menimbulkan kecemasan adalah pengetahuan individu dan situasi yang dialami, dimana situasi tersebut mengancam atau tidak serta pengetahuan tentang kemampuan diri dalam mengendalikan diri<sup>34</sup>. Menurut Adler dan Roman, faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua yaitu:

##### 1) Pengalaman negatif di masa lalu

Penyebab paling utama dari munculnya rasa cemas kembali pada waktu anak-anak, yaitu muncul peristiwa tidak menyenangkan yang bisa terulang kembali di masa depan. Jika individu mengalami situasi yang sama maka juga menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti pengalaman gagal dalam tes.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Anggia Putri, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Di Uin Ar-Raniry," (Skripsi, Uin Ar-Raniry, Banda Aceh, 2020), 17.

<sup>34</sup> Dona Fitri Annisa, Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut usia (Lansia)", 96.

<sup>35</sup> Azyzah Sahrofa Limbong, "Pengaruh Tayangan Liputan Kriminal Di Televisi Terhadap Kecemasan Orang Tua Di Desa Kualu Kecamatan Tambang", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Asyrif Kasim Riau, 2020), 19.

## 2) Pikiran yang tidak rasional

Psikolog mendebatkan kecemasan terjadi bukan karena suatu peristiwa namun kepercayaan tentang peristiwa itulah yang menyebabkan kecemasan. Ellis memberi daftar kepercayaan kecemasan sebagai contoh hasil dari pikiran yang tidak rasional yang disebut sebagai buah pikir yang keliru, yaitu:

### a) Kegagalan katastrofik

Terdapat asumsi dalam diri individu bahwa akan terjadi sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan pada dirinya. Individu cemas terhadap perasaan tidak mampu dan tidak sanggup untuk mengatasi masalah.

### b) Kesempurnaan

Individu berharap perilaku dirinya sempurna dan tidak cacat, sehingga ukuran kesempurnaan dijadikan patokan untuk inspirasi individu tersebut.

### c) Persetujuan

Terdapat keyakinan yang tidak benar yang didasarkan ide bahwa ada hal virtual yang tidak hanya diinginkan, namun juga untuk mencapai persetujuan dari sesama individu.



d) Generalisasi yang tidak tepat

Kondisi yang memberi generalisasi yang berlebihan, hal ini terjadi pada individu yang pengalamannya sedikit<sup>36</sup>.

2. Orientasi masa depan

a. Pengertian

Orientasi masa depan menurut Nurmi adalah gambaran individu mengenai dirinya dalam konteks masa depan yang menjadi landasan dalam menetapkan tujuan, rencana dan evaluasi sejauh mana tujuan yang dibuat terealisasi terutama dalam hal pendidikan, karir, dan keluarga<sup>37</sup>.

Sedangkan menurut Seginer mengemukakan orientasi masa depan merupakan representasi mental terhadap masa depan yang dibuat oleh individu pada titik tertentu dalam kehidupan yang mencerminkan adanya pengaruh konseptual pribadi dan sosial<sup>38</sup>.

Orientasi masa depan juga dapat dikatakan sebagai gambaran secara sadar dalam melihat masa depannya yang secara sadar terwakilkan dan tersampaikan oleh diri sendiri. Dalam orientasi masa

---

<sup>36</sup> Alfisahri Nurkusuma, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mempelajari Qira'atul Kutub Pada Mahasiswa Di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara," (Skripsi: Medan, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2022), 34-35.

<sup>37</sup> Jari Erik Nurmi, "Development of Orientation to the Future during Early Adolescence: A Four- Year Longitudinal Study and Two Cross-Sectional Comparisons," *International Journal of Psychology* 24, 1-5 (1989), 196.

<sup>38</sup> Sri Fitri Wahyuni, Radiman, Jufrizen, Dkk, "Model Praktic Manajemen Keuangan Pribadi Berbasis Literasi Keuangan, Orientasi Masa Depan Dan Kecerdasan Spiritual Pada Generasi "Y" Di Kota Medan," *Riset & Jurnal Akutansi* 6, 2, (2022), 1531.

depan, dapat juga menggambarkan bagaimana seorang individu di masa depan<sup>39</sup>.

b. Aspek-aspek orientasi masa depan

Menurut Nurmi, aspek orientasi masa depan ada tiga aspek, antara lain:<sup>40</sup>

1) Motivasi

Tahap awal munculnya minat untuk menentukan tujuan yang berkaitan dengan masa depan.<sup>41</sup> Kondisi motivasi yang dimiliki individu dapat dilihat dari *temporal extension*-nya, yaitu sejauh mana individu memikirkan masa depan yang berkaitan dengan tujuan yang dimiliki dan diharapkan pada usia tertentu.

2) Perencanaan

Perencanaan merupakan proses merealisasikan tujuan, perencanaan yang dimaksud adalah pembentukan sub-sub tujuan masa depan yang digambarkan melalui tiga tahapan yaitu:

- a) Individu memiliki konsepsi berupa gambaran tujuan keadaan masa depan yang didasarkan pengetahuan individu mengenai keadaan masa depannya.

---

<sup>39</sup> Elsa Nadila, "Hubungan *Self Esteem* Dan *Self Efficacy* Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Akhir Di Desa Kedondong," (Skripsi, Ponorogo, Iain Ponorogo, 2022), 20.

<sup>40</sup> Jari Erik Nurmi, "How Do Adolescents See Their Future? A Review Of The Development Of Future Orientation And Planning," *Development Review* 11, No 1, (1991), 47.

<sup>41</sup> Yusis Nopirda, Oki Oktavianto, Nurfidha R, "Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Siswa Kelas Xi di Palembang," *Jurnal Pendidikan Glasser* 4, No 2, (2020), 108.

- b) Individu memiliki rencana atau strategi dalam mencapai tujuan yang dipilihnya. Penyusunan rencana ini tidak berbeda dengan cara pemecahan masalah dimana individu harus menemukan cara supaya dapat mencapai tujuannya dengan memilih cara yang paling efisien.
- c) Individu menjalankan rencana yang disusun, dimana pelaksanaan rencana dengan membandingkan tujuan yang ingin dicapai dengan keadaan yang nyata<sup>42</sup>.

### 3) Evaluasi

Tahap evaluasi adalah tahap dimana individu menjalankan perencanaannya. Tahap ini adalah tahap terakhir untuk merealisasikan orientasi masa depan dalam kehidupan individu. Evaluasi sebagai proses yang melibatkan pengamatan dan penilaian terhadap perilaku yang ditampilkan dan memberikan penguat terhadap diri sendiri yang melibatkan *causal attributions* dan *affects*. *Causal attributions* dilatar belakangi pada adanya penilaian berdasarkan kognitif seseorang. *Affects* pada situasi ini muncul tanpa disadari individu dan dalam situasi yang tidak terduga sebelumnya<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Yanti Rubiyanti, Dkk, "Pelatihan Motivasi Berprestasi Dan Orientasi Masa Depan Remaja Jatinagor," *Sosiohumaniora* 14, No 1, (2012), 4.

<sup>43</sup> Hanny Lyana, Yohannes Carlos, Naomi Soetikno, "Psikoedukasi Orientasi Masa Depan Pada Dewasa Awal Dusun Tegal Bedug Desa Tamansari Kabupaten Indramayu," *E-Journal Universitas Tarumanegara* 2, No 1, (2022), 985.

c. Faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi perbedaan orientasi masa depan individu menurut Adamson:

1) Lingkungan tempat tinggal

Lingkungan tempat tinggal menjadi salah satu faktor, dikarenakan pada lingkungan tempat tinggal seseorang melakukan interaksi selama menjalani tugas-tugas perkembangan, dengan adanya interaksi di lingkungan sekitar sehingga maka individu akan mempelajari bagaimana ia membentuk masa depannya serta menerima informasi baru untuk mendukung masa depannya.

2) Konteks keluarga

Keluarga memberi pengaruh sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, meskipun ada banyak faktor-faktor lain seperti teman sepermainan dan lingkungan sekolah akan tetapi anak paling banyak menghabiskan waktu bersama keluarga. Orang tua harus dapat membimbing anak serta memengaruhi anak untuk dapat yakin dalam menetapkan tujuan masa depan.

3) Teman sebaya

Ketika menjalani pertemanan dengan teman sebaya maka akan terbentuk pemikiran bahwa ia memiliki tantangan hidup yang sama, maka sebagai sesama teman sebaya akan

memberi pandangan serta mulai memikirkan tahapan kehidupan berikutnya agar dapat mencapai tujuan masing-masing.

4) Usia

Usia akan memberi pengaruh dalam terwujudnya orientasi masa depan, tepatnya pada saat menginjak usia remaja maka orientasi masa depan menjadi tugas terpenting secara jangka panjang.

5) Jenis kelamin

Berdasarkan hasil studi mengenai jenis kelamin dan pandangan masa depan maka studi tersebut mengemukakan bahwa pada jenis kelamin pria akan lebih memandang secara mendalam mengenai materi untuk mewujudkan kehidupan yang bahagia, sedangkan pada jenis kelamin wanita akan lebih berpandangan secara mendalam mengenai keluarga dimasa mendatang untuk menjadi bahagia.

6) Status ekonomi-sosial

Telah dilakukan beberapa penelitian yang membuktikan bahwa status sosial dan ekonomi bisa mempengaruhi pandangan orientasi masa depan seseorang, dalam sebuah studi disebutkan bahwa bagi seorang remaja dengan kelas menengah ke bawah akan lebih berpandangan mengenai kehidupan pekerjaan dimasa mendatang dan mengutamakan pendidikan,

lalu melanjutkan karir, serta melakukan kegiatan *refreshing* untuk kebahagiaan dirinya.<sup>44</sup>

### 3. Resiliensi

#### a. Pengertian

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi serta meningkatkan ketahanan diri dari situasi yang menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan berhubungan sosial, serta trauma yang pernah terjadi dalam kehidupannya<sup>45</sup>.

Resiliensi (*resilience*) merupakan kapasitas seseorang untuk merespon secara sehat dan produktif dari tekanan hidup berupa kemampuan untuk beradaptasi dan tetap tangguh dalam situasi yang sulit<sup>46</sup>. Resiliensi mengacu pada adaptasi positif atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental meski mengalami kesulitan<sup>47</sup>.

Resiliensi adalah kapasitas untuk pulih dengan cepat, bertahan, dan bahkan mungkin berkembang dalam menghadapi peristiwa traumatis dan situasi yang merugikan<sup>48</sup>. Resiliensi adalah kemampuan bertahan,

---

<sup>44</sup> Indriani Safitri, "Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa," 13-14

<sup>45</sup> Reivich, Karen Dan Shatte, Andrew, *The Resilience Factor, 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, (New York: Broadway Book, 2002),

<sup>46</sup> Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2020), 137.

<sup>47</sup> Hellen Herrman, Dona E Stewart, Et.Al, "What Is Resilience?" *La Revue Canadienne De Psychiatrie* 56, 5, (2011), 259.

<sup>48</sup> Michel Rutter, "Resilience: Some Conceptual Considerations," *Journal Of Adolescent Health Improving The Lives Adolescents And Young Adults* 4, 8, (1993), 12.



beradaptasi, yang dimiliki manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami tekanan. Resiliensi psikologis akan mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang. Resiliensi psikologis ditandai oleh kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Seorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki<sup>49</sup>.

b. Aspek-aspek resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, terdapat tujuh aspek resiliensi yaitu:<sup>50</sup>

1) Regulasi emosi

Kemampuan tetap tenang dalam situasi penuh tekanan dan mampu untuk mengelola emosi dalam diri individu.<sup>51</sup>

2) Pengendalian implus

Kemampuan untuk mengelola keinginan, dorongan kesukaan, serta tekanan yang ada dalam diri individu.

3) Optimisme

Individu yang optimis yaitu individu yang memiliki keinginan dan impian untuk mewujudkan masa depannya serta percaya dapat mewujudkan impian tersebut.

<sup>49</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, (Jakarta Timur: Kencana, 2022), 22-23.

<sup>50</sup> Reivich, Karen Dan Andrew Shatte, *The Resilience Factor, 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, 11.

<sup>51</sup> Gang Wu, Adriana Feder, Hagit Cohen, Et. Al, "Understanding Resilience," *Frontiers In Behavior Neuroscience* 7, 10, (2013), 6

#### 4) Empati

Empati adalah kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda psikologis dan emosi orang lain. Individu yang resilien mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain.

#### 5) Analisis penyebab masalah

Kemampuan mengidentifikasi secara akurat dari penyebab masalah yang dialami oleh individu sehingga dapat menjadi individu yang resilien.

#### 6) Efikasi diri

Efikasi diri adalah bentuk keyakinan yang dimiliki individu untuk mampu menghadapi dan memecahkan masalah yang dialami secara efektif.

#### 7) Reaching out

Resiliensi adalah kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupan. Seseorang yang resilien akan melakukan tiga hal dengan baik yaitu, mampu menganalisis resiko dari permasalahan, mampu untuk memahami diri sendiri dengan baik, serta dapat menemukan makna dan tujuan hidup.<sup>52</sup>

#### c. Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Barankin dan Khanlou di antaranya:

---

<sup>52</sup> Eka Asriandari, "Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, No. 9, (2015), 2-3.

### 1) Faktor individual

Faktor individu memerlukan suatu karakter, kekuatan belajar, konsep diri, emosi, cara berpikir, keterampilan adaptif, dan keterampilan sosial. Kombinasi dari setiap sifat individu dan pengalaman belajar diperoleh melalui interaksi dan peluang yang diberikan oleh keluarga, sekolah, dan masyarakat membantu membentuk resiliensi individu. Selain itu, resiliensi individu juga dapat terbentuk melalui keberhasilan transisi dari setiap fase perkembangan.

### 2) Faktor keluarga

Kekuatan yang dimiliki oleh setiap keluarga dan tantangan yang dihadapinya akan selalu berubah seiring waktu. Faktor keluarga memiliki keterkaitan dengan faktor individu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan, yang mana akan berdampak pada resiliensi masing-masing anggota keluarga dan keluarga secara keseluruhan. Faktor keluarga mencakup kasih sayang, komunikasi, hubungan orangtua, pola asuh, dan dukungan di luar keluarga.

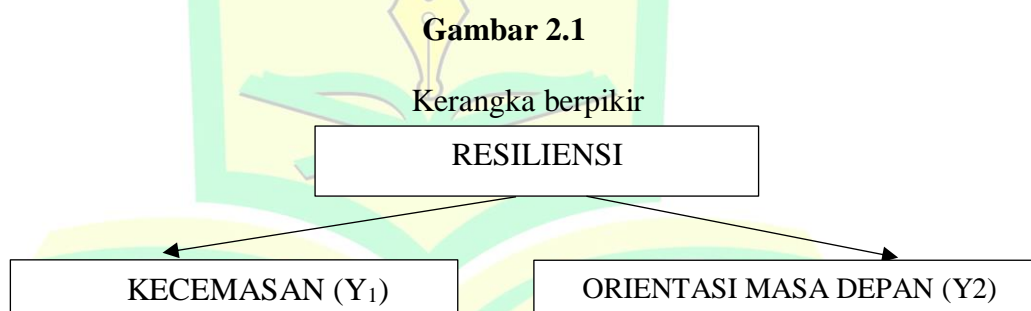
### 3) Faktor lingkungan sosial

Faktor lingkungan sosial di antaranya terdapat gagasan keadilan terkait kesempatan, keadilan sosial, dan saling menghormati untuk semua melalui praktik, kebijakan, dan

hukum. Faktor lingkungan sosial memerlukan kondisi sosial serta keterlibatan individu dalam lingkungan sosialnya.<sup>53</sup>

#### 4. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan landasan seluruh proses penelitian yang akan dilakukan, kerangka berpikir berguna untuk mengembangkan teori yang disusun untuk diuraikan dan dijelaskan hubungan-hubungan antar variabel yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian.<sup>54</sup> Berdasarkan landasan teori dan telaah pustaka di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Dalam penelitian ini akan meninjau bagaimana pengaruh antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan. Dalam penelitian ini mahasiswa berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal atau masa dewasa dini yang sebagai subyek penelitian.

<sup>53</sup> Mir'atannisa, Dkk, "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi," *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, 02 (2019), 73-74.

<sup>54</sup> Eri Barlian, *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Padang: Sukabina Press, 2016), 38.

Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi kecemasan dimiliki<sup>55</sup>.

Kecemasan dan resiliensi merupakan dua variabel yang saling berhubungan dan berpengaruh. Individu yang resilien bisa pulih kembali setelah menghadapi keadaan yang menurutnya sulit. Resiliensi yang dimiliki oleh individu sangat berpengaruh pada keberhasilan karena dapat beradaptasi dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dan tantangan sehingga dapat menghadapi permasalahan tanpa ada rasa cemas<sup>56</sup>.

Hubungan antara resiliensi dan kecemasan telah didokumentasikan dalam beberapa penelitian sebagai pertahanan terhadap kesulitan, resiliensi ditemukan berhubungan dengan kecemasan<sup>57</sup>. Resiliensi adalah proses dinamis di mana faktor psikologis, sosial, lingkungan, dan biologis berinteraksi untuk memungkinkan seseorang, pada setiap tahap kehidupan, untuk mengembangkan, mempertahankan, atau mendapatkan kembali

---

<sup>55</sup> Suci Hatijah, "Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii," (Skripsi, Malang, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 16.

<sup>56</sup> Rahma Dewi Pratiwi, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Siswa Man Salatiga Dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri," (Skripsi: Iain Salatiga, 2021), 33.

<sup>57</sup> Chen- Yi Amy Ko And Yuhsuan Chang, "Investigating The Relationships Among Resilience, Social Anxiety, And Procrastination In A Sample Of College Students," *Psychological Reports* 122, 1 (2019), 233.

kekuatan mereka<sup>58</sup>. Menurut Reivich dan Shatte, individu akan mampu untuk bangkit dari trauma yang telah dihadapi jika memiliki resiliensi yang baik.<sup>59</sup>

Individu dengan resiliensi yang lebih tinggi menunjukkan perilaku penundaan perencanaan masa depan yang lebih sedikit pada semua tahapan proses pengambilan keputusan. Mereka menganggap resiliensi mencerminkan sumber daya pribadi individu dan menyarankan untuk mempromosikan resiliensi<sup>60</sup>. Ketika tingkat resiliensi individu rendah, berarti motivasi dan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan semakin lemah.

Oleh karena itu, resiliensi dianggap sebagai sumber daya psikologis yang penting bagi individu untuk mengatasi situasi. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa resiliensi individu dapat memprediksi secara positif kinerja akademik mereka sebagai strategi untuk mengurangi kesulitan. Individu yang melihat ke masa depan dengan perspektif jangka panjang atau dengan tujuan yang lebih jelas akan lebih akurat memprediksi keterlibatan belajar perencanaan melalui kepuasan yang tertunda atau penerapan berbagai strategi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orientasi masa depan yang

---

<sup>58</sup> Deniz Fikretoglu, Donald R. McCreary, "Psychological Resilience: A Brief Review of Definitions, And Key Theoretical, Conceptual, and Methodological Issues," *Defence Research And Development Canada*, (2012), 15.

<sup>59</sup> Ayasafira Sukmaningpraja, Fauzan Heru Santhoso, "Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer," *Gajah Mada Journal Of Psychology* 2, No.3, (2016), 185.

<sup>60</sup> Chen- Yi Amy Ko And Yuhsuan Chang, "Investigating The Relationships Among Resilience, Social Anxiety, And Procrastination In A Sample Of College Students," 233.



positif merupakan salah satu faktor penting bagi individu untuk mengatasi hambatan dan memperoleh adaptasi yang baik. Ketika menghadapi situasi tertekan, individu menggunakan faktor koping pelindung untuk mengelola risiko dan menjaga keseimbangan fisik dan psikisnya<sup>61</sup>.

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah, dikatakan sementara karena jawaban masih didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh (pengumpulan data) sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah, belum jawaban empiris.

Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  = Tidak ada hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemi Covid-19

$H_a$  = Ada hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemi Covid-19.

---

<sup>61</sup> Jing- Jing Chen, Ting- Na and Ming-Fei Liu, "Family Socioeconomic Status and Learning Engagement In Chinese Adolescents: The Multiple Mediating Roles Of Resilience And Future Orientation," *Frontiers In Psychology* 12, (2021), 2-3.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan inti dari suatu penelitian, yang mempengaruhi hasil penelitian. Semakin baik rancangan penelitian yang dibuat maka hasil penelitian yang dilakukan juga akan semakin baik dan tegas<sup>62</sup>. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang perinciannya adalah secara sistematis, terencana, dan terstruktur secara jelas sejak awal hingga proses pembuatan desain penelitiannya<sup>63</sup>.

Jenis penelitian korelasional (hubungan) merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antar dua variabel atau lebih, dan seberapa besar korelasi variabel yang diteliti<sup>64</sup>. Karena dalam penelitian ini hal yang akan dibahas adalah hubungan antar tiga variabel yaitu resiliensi, kecemasan, dan orientasi masa depan.

---

<sup>62</sup> Syahrudin Dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Citra Pustaka Media, 2012), 161.

<sup>63</sup> Sandu Siyoto Dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 17.

<sup>64</sup> Andi Ibrahim, Dkk, *Metodologi Penelitian* (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018), 47.

## B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, yang kemudian akan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya yaitu:

- a. Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas<sup>65</sup>. Variabel dependen penelitian ini adalah kecemasan ( $Y_1$ ) dan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic Covid-19 ( $Y_2$ ).
- b. Variabel Independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab adanya perubahan atau timbulnya variabel dependen<sup>66</sup>. Variabel independen penelitian ini adalah resiliensi (X).

### 2. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang harus didefinisikan secara operasional, agar lebih mudah dicari hubungan antar variabel yang satu dengan lainnya serta pengukurannya. Tanpa operasionalisasi variabel, peneliti akan menghadapi kesulitan dalam menentukan pengukuran hubungan antara variabel yang masih bersifat konseptual<sup>67</sup>. Definisi operasional variabel adalah sebuah batasan yang diberikan peneliti terhadap variabel

---

<sup>65</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 38-39.

<sup>66</sup> *Ibid*, 39.

<sup>67</sup> Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian* (Depok: Pt Rajagrafindo Persada, 2017), 202.

penelitiannya sendiri sehingga variabel penelitian dapat diukur. Sehingga, definisi operasional merupakan penjabar yang akan memberikan variabel penelitian menjadi lebih jelas<sup>68</sup>. Dalam penelitian ini definisi operasional variabelnya adalah:

a. Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi serta meningkatkan ketahanan diri dari situasi yang menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan berhubungan sosial, serta trauma yang pernah terjadi dalam kehidupannya<sup>69</sup>.

Resiliensi dalam penelitian ini disusun berdasarkan tujuh aspek yang dipaparkan oleh Reivich dan Shatte, yaitu regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan reaching out<sup>70</sup>. Semakin tinggi nilai resiliensi maka semakin baik pertahanan individu ketika mengalami peristiwa atau kondisi yang buruk.

---

<sup>68</sup> Syahrudin Dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 109.

<sup>69</sup> Reivich, Karen Dan Andrew Shatte, *The Resilience Factor, 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, (New York: Broadway Book, 2002),

<sup>70</sup> Rachel Jackson & Cris Watkin, "The Resilience Inventory Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles And Determining Happiness," *Selection & Development Review* 20, 6, (2004), 15.

b. Kecemasan

Menurut Greenberger dan Padesky kecemasan adalah gambaran kegugupan sementara atau ketakutan yang dialami individu baik sebelum atau telah dialami dalam kehidupan yang menantang<sup>71</sup>. Kecemasan akan diungkap menggunakan aspek dari Greenberger dan Padesky yang terdiri dari reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati<sup>72</sup>. Semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa maka semakin takut dan bingung untuk menghadapi kehidupan.

Nurmi mengemukakan bahwa orientasi masa depan adalah gambaran individu mengenai dirinya dalam konteks masa depan yang menjadi landasan dalam menetapkan tujuan, rencana dan evaluasi sejauh mana tujuan yang dibuat terealisasi terutama dalam hal pendidikan, karir, dan keluarga<sup>73</sup>.

Orientasi masa depan akan diukur dengan aspek yang dikemukakan oleh Nurmi yang terdiri dari tiga tahapan yaitu, motivasi, perencanaan dan evaluasi<sup>74</sup>. Semakin tinggi nilai orientasi masa depan maka menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki sikap optimis pada masa depannya.

---

<sup>71</sup> Dennis Greenberger, Cristisne A. Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think* (New York: The Guilford Press, 2016), 219.

<sup>72</sup> Ibid., 14.

<sup>73</sup> Jari Erik Nurmi, "Development of Orientation to the Future during Early Adolescence: A Four- Year Longitudinal Study and Two Cross-Sectional Comparisons," *International Journal of Psychology* 24, 1-5 (1989), 196.

<sup>74</sup> Ibid., 6.

### C. Instrumen Penelitian

Prinsip dari penelitian ini merupakan melakukan pengukuran, penggunaan alat ukur yang harus diperhatikan. Alat ukur yang digunakan disebut instrumen penelitian, instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang sedang diamati<sup>75</sup>.

Pengambilan indikator pada penelitian ini peneliti merancang sendiri instrument penelitian dengan merujuk pada teori resiliensi Reivich dan Shatte pada instrument resiliensi, teori kecemasan menurut Greenberger dan Padesky untuk instrument kecemasan dan untuk teori orientasi masa depan merujuk pada teori Nurmi.

Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan lembar kuisisioner. Bentuk item dari kuisisioner yang akan digunakan adalah item tertutup, peneliti telah menyertakan alternative jawaban, sehingga responden hanya perlu menjawab sesuai dengan jawaban yang telah disiapkan<sup>76</sup>. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah:

1. Data mengenai resiliensi mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemic Covid-19
2. Data mengenai kecemasan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemic Covid- 19

---

<sup>75</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 102.

<sup>76</sup> Syahrudin Dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 140.



3. Data mengenai orientasi masa depan mahasiswa di IAIN Ponorogo pasca pandemic Covid-19.

Adapun instrument pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 3. 1**

**Blueprint instrumen resiliensi**

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>RESILIENSI</b>	Regulasi	Tenang dalam kondisi penuh tekanan	19	21	<b>6</b>
		Mampu mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku	3, 4	12, 22	
	Control implus	Mampu mengontrol keinginan dalam diri	16	2	<b>5</b>
		Mampu mengontrol kesedihan	8	10, 5	

	Optimisme	Memiliki harapan di masa depan	29, 30	13	<b>5</b>
		Dapat mengelola kehidupannya	15	1	
	Empati	Mampu memahami perasaan dan emosi orang lain	14, 23	27	<b>3</b>
	Analisis kausal	Mampu mengidentifikasi penyebab masalah	24, 31	11	<b>3</b>
	Efiksi diri	Yakin mampu memecahkan masalah untuk mencapai kesuksesan	18	28, 6, 26	<b>4</b>
		Memiliki tujuan hidup	20	7, 9	

	Reaching out (pencapaian)	Mampu meningkatkan aspek positif dalam diri	17	25	<b>5</b>
		<b>Total</b>			<b>31</b>

Tabel 3. 2

## Blueprint instrumen kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>KECEMASAN</b>	Reaksi fisik	Telapak tangan berkeringat, otot tegang, pusing, dan pipi merona		24, 11, 25, 2	<b>7</b>
		Jantung berdebar	14, 19, 9		
	Reaksi perilaku	Menghindari situasi sulit	15	1	<b>4</b>
		Meninggalkan hal yang membuat cemas	3, 23		
		Mampu mengatasi masalah		21	13

	Reaksi pemikiran	Mengkawatirkan hal buruk	22	17	<b>8</b>
		Memikirkan bahaya secara berlebihan	8, 16	6, 7	
	Suasana	Merasa gugup		20, 18	
	Hati	Merasa jengkel	4	10	<b>6</b>
		Merasa panik	12	5	
	<b>Total</b>				<b>25</b>

Tabel 3. 3

## Blueprint instrument orientasi masa depan

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
	Motivasi	Adanya dorongan untuk mencapai tujuan	3, 22, 8	1	<b>13</b>
		Memiliki keinginan mempertahankan tujuan	7, 20, 6	28, 34	

Orientasi masa depan		Memiliki tujuan yang ingin dicapai	33, 38	13, 19	
	Perenca naan	Pengetahuan tentang bidang yang dicita- citakan	23, 17	15	
		Perencanaan yang dibuat	21, 18	37, 4, 35	<b>16</b>
		Realisasi waktu pencapaian terhadap rencana	9, 25	2	
		Keyakinan diri pada harapan dan tujuannya	32, 12, 5	29, 36	
	Evaluasi		Perkiraan terhadap kemungkinan pencapaian	27, 16, 14	31
		Kondisi emosi dalam evaluasi			

	diri terhadap masa depan	24, 30	11, 10, 26	
	<b>TOTAL</b>			<b>38</b>





## D. Lokasi, Populasi, dan Sampel

### 1. Lokasi

Lokasi penelitian merupakan keberadaan objek penelitian dimana kegiatan penelitian dilakukan oleh peneliti. Lokasi penelitian adalah di Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, tempat ini dipilih peneliti karena responden yang di pilih adalah mahasiswa akhir yang berada di IAIN Ponorogo dan letak lokasi penelitian yang sama dengan tempat kuliah peneliti sehingga dapat memudahkan peneliti untuk sekaligus melakukan penelitian dan bimbingan.

### 2. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian seperti manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, maupun peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian<sup>77</sup>. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang akan dipelajari namun meliputi seluruh karakteristik, sifat yang ada pada objek atau subjek. Bahkan, satu orang pun dapat digunakan sebagai populasi, karena memiliki banyak karakteristik seperti sikap disiplin, kepribadian, hobi, dan lain sebagainya<sup>78</sup>.

Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah mahasiswa tingkat akhir dari empat fakultas yaitu, FATIK, FUAD,

---

<sup>77</sup> Hardani Et Al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: Cv Pustaka Ilmu, 2020), 361.

<sup>78</sup> Siyoto, *Dasar Metode Penelitian*, 63.

FEBI dan FASYA di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang berjumlah 220 mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi. Dipilihnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh skripsi di karena dalam mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir ditemukan berbagai kendala dalam proses pengerjaannya sehingga dalam hal tersebut memicu dapat memicu kecemasan dan perencanaan dalam orientasi masa depan yang belum matang.

### 3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki populasi, yang akan diambil dengan suatu prosedur hingga mewakili populasi yang ada<sup>79</sup>. Disini sampel harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, artinya kesimpulan hasil penelitian yang diambil dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi<sup>80</sup>.

Dalam pengambilan sampel jika subjek kurang dari 100 akan lebih baik diambil semua, sedangkan jika lebih dari 100 maka dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% atau sesuai dengan kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga, dan biaya<sup>81</sup>. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan beberapa metode sampling sekaligus yaitu, *purposive random sampling*.

*Sampling purposive* merupakan sampling yang memiliki ciri utama yaitu apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus

---

<sup>79</sup> Ibid., 65.

<sup>80</sup> Hardani Et Al., Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif, 362.

<sup>81</sup> Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 134.

berdasarkan tujuan penelitian<sup>82</sup>. Teknik *random sampling*, dalam teknik ini setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai subyek<sup>83</sup>.

Dikatakan *simple* atau sederhana dikarekan pada pengambilan anggota sampel dari populasi yang ada dilakukan dengan acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi<sup>84</sup>.

Karakteristik subyek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang menempuh skripsi dan masih aktif di IAIN Ponorogo, dari seluruh populasi mahasiswa di IAIN Ponorogo yang berjumlah 220 mahasiswa akhir maka sampel yang di diambil pada penelitian ini 50% dari populasi yaitu 110 mahasiswa akhir . Sebaran subyek dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 4**

Sebaran Jurusan Per-fakultas di IAIN Ponorogo

No	Fakultas	Jurusan
1	FUAD	BPI
		KPI
		IAT
		HKI

<sup>82</sup> Hardani Et Al., *Metode Peneitian Kualitatif & Kuantitatif*, 368.

<sup>83</sup> Ibid., 95.

<sup>84</sup> Ibid., 82.

2	FASYA	HES
3	FEBI	ES
		MAZAWA
		PS
4	FATIK	PGMI
		PGPAI
		PBA
		PIAUD
		MPI
		TADRIS IPS
		TADRIS IPA
		TBI

#### 4. Pengumpulan Data

Salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif adalah dengan menggunakan kuisisioner atau angket. Kuisisioner merupakan daftar pertanyaan atau pernyataan mengenai topic tertentu yang diberikan pada subyek penelitian untuk mendapatkan informasi tertentu juga. Untuk mendapatkan informasi dengan kuisisioner, peneliti tidak harus bertemu secara langsung pada subyek penelitian namun cukup dengan mengajukan pertanyaan atau pernyataan secara tertulis untuk mendapatkan respon yang diinginkan dari subyek penelitian<sup>85</sup>.

<sup>85</sup> Syahrudin Dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 135-136.

Kuisisioner dapat berupa pertanyaan tertutup atau terbuka yang dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet<sup>86</sup>.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala model *likert*, jenis skala dimana responden hanya perlu memberikan persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pertanyaan atau pernyataan yang diajukan<sup>87</sup>.

Dengan skala *likert*, variabel yang akan diukur dapat dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai tolak ukur dalam menyusun item instrument berupa pernyataan untuk penelitian ini. Jawaban dari instrument ini bernilai positif sampai negative sebagai berikut:

**Tabel 3. 5**

Nilai Jawaban Instrumen

<b>Jawaban</b>	<b>Nilai Positif (Favorable)</b>	<b>Nilai Negatif (Unfavorable)</b>
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang- Kadang (KK)	3	3
Jarang (JR)	2	4

<sup>86</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 142.

<sup>87</sup> A Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2017), 222.

Tidak Pernah (TP)	1	5
-------------------	---	---

### E. Tahap- Tahap Penelitian

Dalam penelitian ilmiah memiliki tahap- tahap tertentu, dimana tahap tersebut disusun bukan untuk dikerjakan dalam satu tahapan sekali jadi, namun memiliki alur pikir dan logika tertentu. Sehingga ketika penelitian dilakukan, tidak perlu tergesa-gesa dan mengabaikan proses yang dilakukan. Untuk melakukan penelitian terdapat tahapan yang harus ditempuh, yaitu:

#### 1. Penentuan Masalah

Memilih topik secara umum dalam bidang studi yang berkaitan dengan prodi yang ditempuh oleh peneliti. Bidang yang dipilih adalah yang menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian dengan alasan tertentu.

#### 2. Ulasan Kepustakaan

Dalam penelitian, wawasan telah diperoleh dari kepustakaan yang relevan dengan topik yang dibahas sangat penting dan perlu, dikarenakan hal tersebut dapat memberikan latar belakang informasi dan arahan secara teoritis sesuai bidang yang diteliti. Ulasan ini dapat berupa buku atau jurnal penelitian yang berkaitan dengan topic penelitian.

#### 3. Penentuan Fokus Masalah



Fokus masalah pada penelitian yang akan dilakukan harus dirumuskan secara formal terlebih dahulu dalam bentuk pernyataan, pernyataan berupa hipotesis penelitian sehingga memungkinkan untuk diuji secara empiris.

#### 4. Penentuan Desain dan Metode Penelitian

Dalam tahap ini peneliti untuk memutuskan alat yang digunakan dalam penelitian yang akan digunakan, serta memilih pendekatan yang sesuai dengan pembahasan yang telah ditetapkan peneliti.

#### 5. Pengumpulan Data

Pengumpulan data atau informasi harus sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan, pada tahapan ini peneliti harus memperhatikan perihal etika dan peraturan yang berlaku.

#### 6. Analisis Hasil

Apabila data penelitian telah terkumpul, maka tugas selanjutnya peneliti adalah melakukan pengolahan data dan menjelaskan hubungan antar variabel yang telah diperoleh datanya dari pengumpulan data.

#### 7. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir yang dilakukan peneliti adalah melakukan penarikan kesimpulan dari data yang telah dilakukan pengolahan sebelumnya dan telah dianalisis menggunakan teknik analisis yang sesuai, dan pembuktian dari hipotesis yang telah diajukan<sup>88</sup>.

---

<sup>88</sup> Syahrudin Dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 74-80.

## F. Analisis Data

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antar data yang dilaporkan oleh data peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian<sup>89</sup>.

Pada penelitian ini uji validitas yang akan digunakan adalah dengan validitas kontrak. Validitas kontrak merupakan validitas yang berkaitan dengan kesanggupan alat ukur dalam mengukur pengertian suatu konsep yang diukur<sup>90</sup>.

Instrumen penelitian harus valid, sehingga sebelum disebar luaskan untuk digunakan sebagai alat mengumpulkan data tentang resiliensi, kecemasan, dan orientasi masa depan maka instrumen penelitian harus di uji coba terlebih dahulu dengan uji validitas kontrak.

Dalam pengolahan data, peneliti menggunakan aplikasi untuk membantu proses penghitungan dengan menggunakan aplikasi *SPSS Versi 25 for Windows*. Dalam pengolahan data tersebut, akan menampilkan hasil uji yang diinginkan untuk selanjutnya diambil data

---

<sup>89</sup> Hardani Et Al., *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, 198.

<sup>90</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapai Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), 77.

yang valid saja. Dalam uji coba instrument dapat di lihat pada tabel dengan judul *Item- Total Statistic*.

Peneliti menggunakan 100 responden uji coba yaitu mahasiswa akhir yang sedang menempuh skripsi dan masih aktif IAIN Ponorogo dengan jumlah instrument uji coba adalah 31 item untuk resiliensi, 25 item untuk kecemasan dan 38 item untuk orientasi masa depan. Hasil perhitungan validitas item instrument dapat disimpulkan pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. 6**  
Hasil uji validitas variabel resiliensi (X)  
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	226.4500	620.553	.444	.726
X02	227.7400	633.730	.132	.733
X03	226.3400	629.297	.287	.730
X04	226.3200	628.159	.318	.729
X05	226.8000	606.323	.638	.719
X06	226.5600	624.592	.303	.728
X07	227.1000	620.354	.433	.726

X08	226.2600	629.912	.263	.730
X09	226.8800	619.299	.444	.725
X10	226.6100	617.190	.438	.725
X11	226.5900	619.537	.510	.725
X12	227.0500	613.220	.600	.722
X13	226.8800	617.501	.523	.724
X14	226.2700	638.563	.062	.734
X15	226.2900	622.329	.521	.726
X16	226.3100	625.893	.388	.728
X17	226.1700	619.031	.554	.725
X18	226.5500	617.624	.678	.724
X19	226.5200	615.989	.645	.723
X20	226.4000	623.495	.484	.727
X21	227.3200	606.583	.680	.719
X22	227.1600	618.641	.527	.725
X23	226.0100	632.030	.288	.731
X24	226.0900	627.234	.407	.729
X25	226.5300	613.908	.568	.723
X26	227.2200	606.436	.656	.719
X27	226.1800	635.099	.158	.733
X28	226.4500	616.230	.552	.724
X29	226.0100	628.030	.346	.729

X30	225.8900	629.957	.306	.730
X31	225.9800	635.232	.157	.733

Menilai kevalidan masing- masing instrument penelitian dapat dilihat dari nilai *Corrected Item- Total Correlation* pada masing-masing pernyataan. Suatu item dikatakan valid jika memiliki nilai  $r_{hitung}$  yang merupakan nilai dari *corrected item- total correlation*  $> 0.30$ <sup>91</sup>.

Dari hasil perhitungan validitas item diatas, terdapat 31 item pernyataan yang berupa kuisioner dari variabel resiliensi. Dari keseluruhan 32 item terdapat 7 item yang tidak valid yaitu item nomor 2, 3, 8, 14, 23, 27 dan 31.

**Tabel 3. 7**

Hasil uji validitas variabel kecemasan

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	86.1100	100.624	.557	.843
Y2	86.2300	103.775	.346	.850
Y3	86.2900	114.309	-.162	.867

<sup>91</sup> Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, 126.

Y4	86.4800	102.293	.568	.843
Y5	87.3400	101.621	.603	.842
Y6	86.8200	101.644	.397	.849
Y7	86.9500	101.927	.469	.846
Y8	86.2300	108.644	.145	.856
Y9	86.2500	105.765	.313	.851
Y10	87.6300	102.741	.485	.845
Y11	87.5400	100.312	.616	.841
Y12	86.4100	103.315	.446	.847
Y13	86.2200	101.284	.448	.846
Y14	86.3100	102.297	.496	.845
Y15	86.0000	103.111	.494	.845
Y16	86.2600	105.406	.332	.850
Y17	86.9800	99.333	.544	.843
Y18	87.1000	101.000	.556	.843
Y19	86.4000	104.869	.397	.848
Y20	87.5000	101.990	.430	.847
Y21	85.9300	104.934	.445	.847
Y22	85.6700	109.637	.125	.855
Y23	85.5800	110.064	.131	.855
Y24	86.5600	101.400	.447	.847
Y25	86.3300	101.920	.427	.847



Dari perhitungan uji validitas item instrument diatas, terdapat 25 pernyataan yang berupa kuisisioner variabel kecemasan, dari 25 item total terdapat 4 item yang tidak valid yaitu item nomor 3, 8, 22, dan 23.

**Tabel 3. 8**

Hasil uji validitas variabel orientasi masa depan

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	143.1300	239.831	.336	.909
Y2	143.8800	246.127	.134	.912
Y3	142.8100	237.125	.552	.906
Y4	145.1800	262.856	-.481	.918
Y5	142.7300	237.250	.578	.906
Y6	142.7000	238.172	.468	.907
Y7	142.6400	236.697	.620	.906
Y8	142.6400	238.778	.437	.908
Y9	142.8100	242.135	.368	.909
Y10	143.0100	233.384	.628	.905
Y11	143.2800	230.264	.589	.905

Y12	142.8200	239.664	.483	.907
Y13	143.8600	237.051	.441	.908
Y14	142.7700	238.381	.537	.907
Y15	143.9400	236.380	.414	.908
Y16	142.8800	241.783	.448	.908
Y17	143.2500	237.583	.488	.907
Y18	143.0400	238.625	.437	.908
Y19	143.8500	239.220	.334	.909
Y20	142.6600	235.358	.635	.905
Y21	142.8600	236.606	.592	.906
Y22	142.6900	238.155	.562	.906
Y23	142.9900	237.263	.479	.907
Y24	142.7600	238.285	.562	.906
Y25	143.1500	236.149	.593	.906
Y26	143.4000	231.313	.517	.907
Y27	143.0900	241.497	.375	.908
Y28	143.6000	232.687	.596	.905
Y29	143.1500	236.513	.486	.907
Y30	142.8100	238.923	.514	.907
Y31	143.3000	239.889	.280	.911
Y32	142.9000	241.707	.388	.908
Y33	143.0600	235.309	.637	.905

Y34	143.3800	240.622	.304	.910
Y35	143.0200	236.606	.461	.907
Y36	143.0700	235.237	.558	.906
Y37	143.1700	238.264	.436	.908
Y38	143.0900	241.477	.269	.910

Dari hasil perhitungan validitas item di atas, terdapat 38 item pernyataan yang berupa kuisioner dari variabel orientasi masa depan. Dari keseluruhan 38 item terdapat 4 item yang tidak valid yaitu item nomor 2, 4, 31 dan 38.

#### b. Reliabilitas

Jika instrument penelitian dapat mengukur suatu variabel pada suatu saat dan nanti bisa digunakan diwaktu lain untuk mengukur variabel yang sama, maka disebut sebagai reliabilitas. Sehingga, reliabilitas merupakan kemampuan alat ukur untuk tetap konsisten meski mengalami perubahan waktu<sup>92</sup>. Pengambilan keputusan dari pengujian reliabilitas yaitu variabel dikatakan reliable jika memiliki nilai *Cronbach Alpha* > 0, 70 dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a. Suatu variabel dinyatakan reliable jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0, 70.

---

<sup>92</sup> Syahrums Dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 134-135.

- b. Suatu variabel dinyatakan tidak reliable jika tidak memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0,70<sup>93</sup>.

Pada pengelolaan data, peneliti menggunakan aplikasi untuk membantu proses penghitungan data dengan menggunakan aplikasi *SPSS Versi 25 for Windows*.

**Tabel 3. 9**

Uji reliabilitas item instrument penelitian variabel resiliensi

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.734	32

**Tabel 3. 10**

Uji reliabilitas instrument penelitian variabel kecemasan

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.853	25

<sup>93</sup> Jum C. Nunnally And Ira H. Bernstein, *Psychometric Theory* (New York: Mc Graw-Hill, 1994), 272.

**Tabel 3. 11**

Uji reliabilitas instrument penelitian variabel orientasi masa depan

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.910	38

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas, maka dinyatakan bahwa variabel resiliensi, kecemasan dan orientasi masa depan dinyatakan reliable.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan guna mengetahui apakah data berasal dari populasi yang telah terdistribusi normal atau berada pada sebaran normal<sup>94</sup>. Uji normalitas yang akan digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik uji *Kolmogorov Smirnov*, yang disebut distribusi normal ketika nilai signifikan lebih dari 5%<sup>95</sup>.

<sup>94</sup> Nuryadi Et Al., *Dasar- Dasar Statistik Penelitian* (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017), 79.

<sup>95</sup> Sobur Setiamn, *Analisa Korelasi Dan Regresi Dengan Spss Versi 24. 1est Ed. Vol 5*, (Ppni Qatar, 2020), 10.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah sebuah uji yang digunakan guna mengetahui apakah objek (tiga sampel atau lebih) yang akan diteliti mempunyai varian yang sama<sup>96</sup>. Dalam pengujian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih suatu kelompok data yang berasal dari populasi memiliki varian yang sama, pengujian ini dapat menggunakan uji Levene dengan kriteria yaitu ketika  $\text{sig.} > 0,05$  maka data adalah homogen<sup>97</sup>.

### 3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah adalah dengan menggunakan uji *Pearson Correlation* dengan program *SPSS versi 25 for windows*

Paradigma ganda satu variabel independen dan dua variabel dependen. Untuk mencari besarnya hubungan antara X dan Y1 dan X dengan Y2 digunakan teknik korelasi sederhana uji *Pearson Correlation*.

---

<sup>96</sup> Syofian Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Di Lengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17*, 167.

<sup>97</sup> Nuryadi Et Al., *Dasar- Dasar Statistik Penelitian*, 89-93.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi data tentang resiliensi mahasiswa akhir pasca pandemi Covid-19 di IAIN Ponorogo

Deskripsi data tentang resiliensi mahasiswa akhir pasca pandemic Covid- 19 di IAIN Ponorogo, yang diperoleh dari angka kuisisioner yang telah disebar oleh peneliti kepada responden. Adapun untuk skor jawaban kuisisioner tersebut berupa angka-angka yang diinterpretasikan sehingga mudah untuk dipahami.

Sistem pemberian skor dalam pengambilan data kuisisioner yaitu dengan menggunakan skala *likert* dengan ketentuan pernyataan positif dan negative. Item kuisisioner yang disebar berdasar kisi-kisi instrumen pengumpulan data dan telah dilakukan validitas dan reliabilitas, item pernyataan yang mewakili pada setiap indicator sekurang- kurangnya satu pernyataan<sup>98</sup>.

Sehingga menghasilkan blueprint sebagai berikut:

---

<sup>98</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, 5<sup>th</sup> Ed.* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 131.

**Tabel 4. 1**

Kisi- kisi instrument Penelitian resiliensi

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>RESILIENSI</b>	Regulasi emosi	Tenang dalam kondisi penuh tekanan	19	21	<b>5</b>
		Mampu mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku	4	12, 22	
	Control implus	Mampu mengontrol keinginan dalam diri	16	-	<b>3</b>
		Mampu mengontrol kesedihan	-	10, 5	
	Optimisme	Memiliki harapan di masa depan	29	13	

		Dapat mengelola kehidupannya	15	1	<b>4</b>
	Empati	Mampu memahami perasaan dan emosi orang lain	-	27	<b>1</b>
	Analisis kausal	Mampu mengidentifikasi penyebab masalah	24	11	<b>2</b>
	Efiksi diri	Yakin mampu memecahkan masalah untuk mencapai kesuksesan	18	28, 26	<b>3</b>
	Reaching out (pencapaian)	Memiliki tujuan hidup	20	7, 9	<b>5</b>
		Mampu meningkatkan aspek positif dalam diri	17	25	
		<b>Total</b>			<b>23</b>

Berdasarkan penyebaran kuisioner variabel resiliensi, maka dapat dilihat perolehan skor resiliensi mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo, sebagai berikut:

**Tabel 4. 2**  
Skor resiliensi mahasiswa akhir  
**Resiliensi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 65.00	1	.9	.9	.9
67.00	1	.9	.9	1.8
69.00	1	.9	.9	2.7
72.00	1	.9	.9	3.6
73.00	2	1.8	1.8	5.5
74.00	3	2.7	2.7	8.2
75.00	4	3.6	3.6	11.8
76.00	3	2.7	2.7	14.5
77.00	4	3.6	3.6	18.2
79.00	3	2.7	2.7	20.9
80.00	8	7.3	7.3	28.2
81.00	5	4.5	4.5	32.7

82.00	2	1.8	1.8	34.5
83.00	3	2.7	2.7	37.3
84.00	11	10.0	10.0	47.3
85.00	7	6.4	6.4	53.6
86.00	3	2.7	2.7	56.4
87.00	5	4.5	4.5	60.9
88.00	7	6.4	6.4	67.3
89.00	10	9.1	9.1	76.4
90.00	7	6.4	6.4	82.7
91.00	3	2.7	2.7	85.5
92.00	1	.9	.9	86.4
93.00	2	1.8	1.8	88.2
94.00	3	2.7	2.7	90.9
95.00	3	2.7	2.7	93.6
96.00	5	4.5	4.5	98.2
97.00	1	.9	.9	99.1
99.00	1	.9	.9	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diolah menggunakan *SPSS versi 25 for windows*, untuk variabel resiliensi dapat diketahui:

**Tabel 4. 3**

Deskripsi statistic skala variabel resiliensi

**Statistics**

Resiliensi

N	Valid	110
	Missing	0
Mean		84.6727
Median		85.0000
Mode		84.00
Std. Deviation		6.97980
Range		34.00
Minimum		65.00
Maximum		99.00

Dari tabel diatas maka dapat diketahui nilai rata-rata data (*Mean*) sebesar 84, 6 nilai tengah data (*Median*) 85, 0, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 84 dari hasil SPSS juga dapat diketahui standart deviasi dari data adalah 6, 9 dengan range 34, 0, nilai minimum data 65, 0 dan nilai maksimum adalah sebesar 99, 0.

Dari statistic yang diperoleh dapat dilakukan pengkategorian skor tinggi, sedang, dan rendah dari resiliensi mahasiswa akhir dengan rumus:<sup>99</sup>

---

<sup>99</sup> Sufren Natanael Yonathan, *Mahir Menggunakan Spss Secara Otodidak* (Jakarta: Elex Media Komputundo, 2013), 176.



$$\text{Tinggi} = X > (M + 1.SD)$$

$$= X > (84,6 + 1.6,9)$$

$$= X > 91,5$$

$$= X > 91$$

$$\text{Sedang} = (M - 1.SD) < X < (M + 1.SD)$$

$$= (84,6 - 1.6,9) < X < (84,6 + 1.6,9)$$

$$= 77,7 < X < 91,5$$

$$= 77 < X < 91$$

$$\text{Rendah} = X < (M - 1.SD)$$

$$= X < (84,6 - 1.6,9)$$

$$= X < 77,7$$

$$= X < 77$$

Dari perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa sebaran data kategori tinggi, sedang dan rendah untuk variabel resiliensi dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4**

Distribusi frekuensi dan persentase resiliensi

**Kategori**

		Frequ ency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	16	14.5	14.5	14.5
	SEDANG	75	68.2	68.2	82.7

TINGGI	19	17.3	17.3	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Dari hasil perhitungan nilai kategori di atas dapat diketahui bahwa kategori skor tinggi ( $X > 91$ ) ada 19 responden dengan persentase 17,3%, kategori sedang ( $77 < X < 91$ ) ada 75 responden dengan persentase 68,2%, dan kategori skor rendah ( $X < 77$ ) terdapat 16 responden dengan persentase 14,5%. Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa resiliensi mahasiswa akhir pasca pandemic Covid-19 di IAIN Ponorogo pada penelitian ini adalah menduduki kategori sedang.

## 2. Deskripsi data tentang kecemasan mahasiswa akhir pasca pandemic Covid-19 di IAIN Ponorogo

Deskripsi data tentang kecemasan mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo, diperoleh dari angka kuisisioner yang telah disebarkan kepada responden. Adapapun angka-angka yang telah diinterpretasikan sehingga mudah untuk dipahami.

Sistem pemberian skor dalam pengambilan data kuisisioner yaitu menggunakan skala likert dengan ketentuan pernyataan positif dan negative. Item kuisisioner yang disebarkan kisi-kisi instrument pengumpulan data dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, sehingga menghasilkan kisi-kisi sebagai berikut:

**Tabel 4. 5**

Kisi- kisi instrument penelitian kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<b>KECEMASAN</b>	Reaksi fisik	Telapak tangan berkeringat, otot tegang, pusing, dan pipi merona		24, 11, 25, 2	<b>7</b>
		Jantung berdebar	14, 19, 9		
	Reaksi perilaku	Menghindari situasi sulit	15	1	<b>3</b>
		Meninggalkan hal yang membuat cemas	23	-	
	Reaksi pemikiran	Mampu mengatasi masalah	21	13	<b>6</b>
		Mengkawatirkan hal buruk	-	17	
		Memikirkan bahaya secara berlebihan	16	6, 7	

Suasana Hati	Merasa gugup		20, 18	<b>6</b>
	Merasa jengkel	4	10	
	Merasa panik	12	5	
<b>Total</b>				<b>22</b>

Berdasarkan penyebaran kuisioner variabel kecemasan, maka dapat dilihat perolehan skor kecemasan mahasiswa akhir, sebagai berikut:

**Tabel 4. 6**  
Skor kecemasan mahasiswa akhir  
**Kecemasan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 57.00	2	1.8	1.8	1.8
58.00	1	.9	.9	2.7
62.00	1	.9	.9	3.6
63.00	3	2.7	2.7	6.4
65.00	2	1.8	1.8	8.2
66.00	2	1.8	1.8	10.0
67.00	4	3.6	3.6	13.6
68.00	3	2.7	2.7	16.4
69.00	1	.9	.9	17.3

70.00	3	2.7	2.7	20.0
71.00	4	3.6	3.6	23.6
72.00	6	5.5	5.5	29.1
73.00	6	5.5	5.5	34.5
74.00	7	6.4	6.4	40.9
75.00	7	6.4	6.4	47.3
76.00	9	8.2	8.2	55.5
77.00	7	6.4	6.4	61.8
78.00	6	5.5	5.5	67.3
79.00	9	8.2	8.2	75.5
80.00	5	4.5	4.5	80.0
81.00	2	1.8	1.8	81.8
82.00	7	6.4	6.4	88.2
83.00	4	3.6	3.6	91.8
84.00	2	1.8	1.8	93.6
85.00	4	3.6	3.6	97.3
87.00	1	.9	.9	98.2
88.00	2	1.8	1.8	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diolah menggunakan *SPSS versi 25 for windows* untuk variabel kecemasan dapat diketahui:

**Tabel 4. 7**

Deskripsi statistic skala variabel kecemasan

**Statistics**

Kecemasan

N	Valid	110
	Missin	0
g		
Mean		75.2182
Median		75.8125 <sup>a</sup>
Mode		76.00 <sup>b</sup>
Std. Deviation		6.51939
Range		31.00
Minimum		57.00
Maximum		88.00

a. Calculated from

grouped data.

b. Multiple modes exist.

The smallest value is

shown



Dari tabel diatas maka, diketahui nilai rata- rata data (*mean*) sebesar 75, 2, nilai tengah (*median*)75,8, dan nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 76, 0 serta dari hasil *SPSS* juga dapat diketahui standar deviasi 6, 5 dengan range 31, 0, nilai minimum data 57, 0 dan nilai maksimum sebesar 88, 0.

Dari statistic yang diperoleh dapat dilakukan pengkategorian skor tinggi, sedang, dan rendah dari resiliensi mahasiswa akhir dengan rumus:<sup>100</sup>

Tinggi

$$\begin{aligned} &= X > (M + 1.SD) \\ &= X > (75, 2 + 1.6, 5) \\ &= X > 81, 7 \\ &= X > 81 \end{aligned}$$

Sedang

$$\begin{aligned} &= (M- 1.SD) < X < (M+ 1. SD) \\ &= (75, 2- 1. 6, 5) < X < (75, 2 + 1. 6, 5) \\ &= 68, 7 < X < 81, 7 \\ &= 68 < X < 81 \end{aligned}$$

Rendah

$$\begin{aligned} &= X < (M- 1. SD) \\ &= X < (75, 2- 1. 6, 5) \\ &= X < 68, 7 \\ &= X < 68 \end{aligned}$$

<sup>100</sup> Natanael Yonathan, *Mahir Menggunakan Spss Secara Otodidak* 176.

Dari perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa sebaran data kategori tinggi, sedang, dan rendah untuk variabel kecemasan dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4. 8**

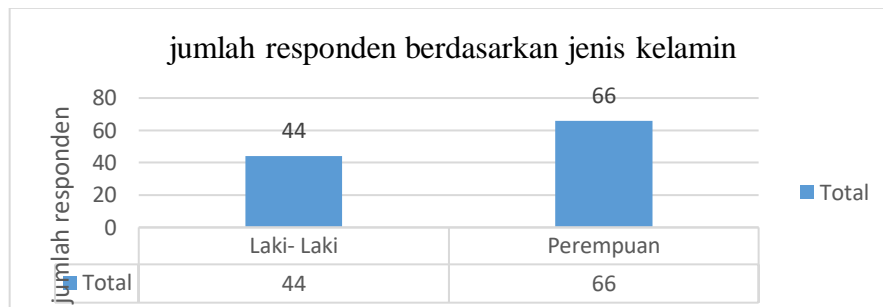
Distribusi frekuensi dan persentase kecemasan

<b>Kategori</b>		Frequen cy	Perce nt	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	15	13.6	13.6	13.6
	SEDANG	73	66.4	66.4	80.0
	TINGGI	22	20.0	20.0	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Dari hasil perhitungan nilai kategori diatas dapat diketahui ahwa kategori skor tinggi ( $X > 81$ ) terdapat 22 responden dengan persentase 20, 0%, kategori sedang ( $68 < X < 81$ ) terdapat 73 responden dengan persentase 66, 4% dan kategori rendah terdapat 15 responden dengan persentase 13, 6%. Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa akhir pasca pandemic di IAIN Ponorogo adalah menduduki kategori sedang.

**Gambar 2. 2**

Jumlah respon berdasarkan jenis kelamin yang mengalami kecemasan



Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa, dari seluruh responden yang berjumlah 110 responden, responden yang berjenis kelamin perempuan sebesar 66 responden memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Temuan diatas menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih banyak daripada laki-laki, dari jumlah diatas menandakan jenis kelamin menjadi salah satu faktor tingginya kecemasan terutama pada perempuan.

### 3. Data tentang orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic Covid- 19 di IAIN Ponorogo

Deskripsi data tentang orientasi masa depan mahasiswa akhir pasca pandemic Covid-19 di IAIN Ponorogo, diperoleh dari angka kuisisioner yang telah disebarkan kepada responden. Adapaun angka- angka yang telah diinterpretasikan sehingga mudah untuk dipahami.

Sistem pemberian skor dalam pengambilan data kuisisioner yaitu menggunakan skala likert dengan ketentuan pernyataan positif dan negative. Item kuisisioner yang disebarkan kisi- kisi instrument pengumpulan data dan

telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, sehingga menghasilkan kisi- kisi sebagai berikut:

**Tabel 4. 10**

Kisi- kisi instrument orientasi masa depan

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Orientasi masa depan	Motivasi	Adanya dorongan untuk mencapai tujuan	3, 22, 8	1	12
		Memiliki keinginan mempertahankan tujuan	7, 20, 6	28, 34	
		Memiliki tujuan yang ingin dicapai	33	13, 19	
Orientasi masa depan	Perencanaan	Pengetahuan tentang bidang yang dicitakan	23, 17	15	

		Perencanaan yang dibuat	21, 18	37, 4, 35	
		Realisasi waktu pencapaian terhadap rencana	9, 25		<b>15</b>
		Keyakinan diri pada harapan dan tujuannya	32, 12, 5	29, 36	
		Perkiraan terhadap kemungkinan pencapaian	27, 16, 14	-	
	Evaluasi	Kondisi emosi dalam evaluasi diri terhadap masa depan	24, 30	11, 10, 26	<b>8</b>
	<b>TOTAL</b>				<b>34</b>

Berdasarkan penyebaran kuisioner variabel orientasi masa depan, maka dapat diperoleh skor orientasi masa depan mahasiswa akhir, sebagai berikut:

**Tabel 4. 10**

Skor orientasi masa depan mahasiswa akhir

**OMD**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	107.00	1	.9	.9	.9
	109.00	2	1.8	1.8	2.7
	110.00	1	.9	.9	3.6
	114.00	1	.9	.9	4.5
	115.00	1	.9	.9	5.5
	117.00	1	.9	.9	6.4
	118.00	2	1.8	1.8	8.2
	120.00	2	1.8	1.8	10.0
	121.00	1	.9	.9	10.9
	122.00	4	3.6	3.6	14.5
	123.00	6	5.5	5.5	20.0
	124.00	6	5.5	5.5	25.5
	125.00	5	4.5	4.5	30.0



126.00	4	3.6	3.6	33.6
127.00	2	1.8	1.8	35.5
128.00	7	6.4	6.4	41.8
129.00	5	4.5	4.5	46.4
130.00	8	7.3	7.3	53.6
131.00	9	8.2	8.2	61.8
132.00	9	8.2	8.2	70.0
133.00	7	6.4	6.4	76.4
134.00	5	4.5	4.5	80.9
135.00	4	3.6	3.6	84.5
136.00	2	1.8	1.8	86.4
137.00	3	2.7	2.7	89.1
138.00	4	3.6	3.6	92.7
139.00	4	3.6	3.6	96.4
140.00	1	.9	.9	97.3
141.00	2	1.8	1.8	99.1
148.00	1	.9	.9	100.0
Total	110	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil statistic deskriptif yang diolah menggunakan *SPSS versi 25 for windows*, untuk mengetahui orientasi masa depan dapat diketahui:

**Tabel 4. 11**

Deskripsi statistic skala variabel orientasi masa depan

**Statistics**

OMD

N	Valid	110
	Missing	0
Mean		128.9182
Median		130.0000
Mode		131.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		7.20618
Range		41.00
Minimum		107.00
Maximum		148.00

a. Multiple modes exist.

The smallest value is

shown

Dari tabel diatas maka diketahui nilai rata-rata data (*mean*) sebesar 128, 9, nilai tengah (*median*) sebesar 130, 0, dan nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 131, 0, serta nilai standar devisiasi sebesar 7, 2 dengan range sebesar 41, 0, nilai minimum 107, 0 dan nilai maksimum sebesar 148,0.

Dari statistic yang telah diperoleh dapat dilakukan pengkategorian skor tinggi, sedang, dan rendah pada orientasi masa depan mahasiswa dengan rumus<sup>101</sup>:

$$\begin{aligned}
 \text{Tinggi} &= X > (M + 1.SD) \\
 &= X > (128,9 + 1.7, 2) \\
 &= X > 136,1 \\
 &= X > 136 \\
 \text{Sedang} &= (M - 1.SD) < X < (M + 1. SD) \\
 &= (128,9 - 1.7, 2) < X < (128,9 + 1.7, 2) \\
 &= 121,7 < X < 136,1 \\
 &= 121 < X < 136 \\
 \text{Rendah} &= X < (M - 1. SD) \\
 &= X < (128,9 - 1.7, 2) \\
 &= X < 121,7 \\
 &= X < 121
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa sebaran data kategori tinggi, sedang dan rendah untuk variabel orientasi masa depan dapat dilihat pada tabel berikut:

---

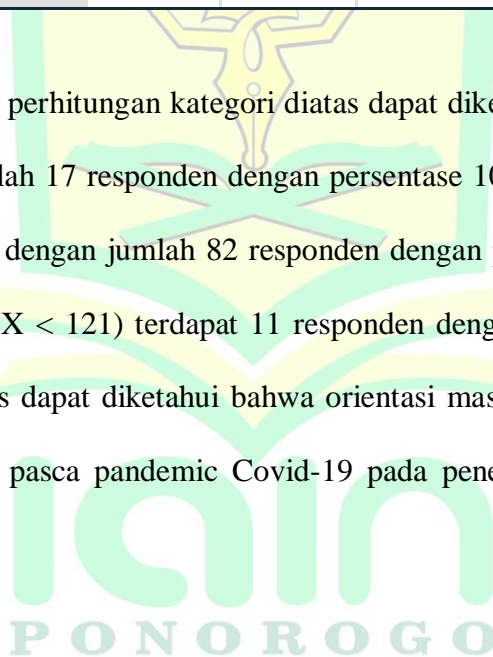
<sup>101</sup> Natanael, 176

**Tabel 4. 12**

Distribusi frekuensi dan persentase orientasi masa depan

		<b>Kategori</b>			
		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	11	10.0	10.0	10.0
	SEDANG	82	74.5	74.5	84.5
	RENDAH	17	15.5	15.5	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Dari hasil perhitungan kategori diatas dapat diketahui skor tinggi ( $X > 136$ ) dengan jumlah 17 responden dengan persentase 10, 0%, kategori sedang ( $121 < X < 136$ ) dengan jumlah 82 responden dengan persentase 74, 5% dan kategori rendah ( $X < 121$ ) terdapat 11 responden dengan persentase 15, 5%. Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa akhir pasca pandemic Covid-19 pada penelitian ini adalah pada kategori sedang.



## B. Statistik data penelitian

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau berada pada sebaran normal<sup>102</sup>. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *Kolmogorov Smirnov*, yang akan dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikan lebih dari 5%<sup>103</sup>. Data dikatakan normal ketika memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ )<sup>104</sup>.

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan program *SPSS versi 25 for windows* mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 13**

Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Resiliens	kecemasan	orientasi masa depan
N		110	110	110
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	116.09	75.75	129.33

<sup>102</sup> Nuryadi Et. Al., *Dasar- Dasar Statistika Penelitian*, 79

<sup>103</sup> Sobur Setiawan, *Analisa Korelasi Dan Regresi Dengan Spss, 1<sup>st</sup> Ed.*, Vol. 5 (Ppni Qatar, 2020), 10.

<sup>104</sup> Singgih Santoso, *Statistik Multivariat Konsep Dan Aplikasi Dengan Spss* (Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2010), 43.

		Std. Deviation	8.944	5.808	6.342
Most Extreme Differences		Absolute	.065	.062	.070
		Positive	.046	.045	.045
		Negative	-.065	-.062	-.070
Test Statistic			.065	.062	.070
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.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.

Hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa signifikan sebesar  $0,200 > 0,05$  pada variabel resiliensi, signifikan sebesar  $0,200 > 0,05$  pada variabel kecemasan dan signifikan  $0,200 > 0,05$  pada variabel orientasi masa depan. Sehingga sebaran data penelitian ketiga variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal.

b. Uji Homogenitas

Setelah mengetahui hasil bahwa sampel yang berasal dari populasi memiliki distribusi normal, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki kesamaan satu sama lain. Uji homogenitas yang dilakukan

menggunakan teknik *Levene Test* dengan bantuan program *SPSS versi 25 for windows*, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 14**

Hasil uji homogenitas variabel resiliensi (X) dan kecemasan (Y1)

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Variabel	Based on Mean	1.317	22	83	.185
	Based on Median	.982	22	83	.495
	Based on Median and with adjusted df	.982	22	52.067	.500
	Based on trimmed mean	1.255	22	83	.228

**Tabel 4. 15**

Hasil uji homgenitas variabel resiliensi (X) dan orientasi masa depan (Y2)

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Variabel	Based on Mean	.876	21	80	.620
	Based on Median	.575	21	80	.924



Based on Median and with adjusted df	.575	21	57.402	.919
Based on trimmed mean	.863	21	80	.636

Bersarkan hasil uji homogenitas dengan uji *Levene Test*, dapat dilihat pada *Based on Mean* yang memperoleh nilai sig. = 0,185 dan 0,620 yang menunjukkan bahwa nilai yang dimiliki sig. lebih besar dari 0,05 ( $0,185 > 0,05$ ) dan ( $0,620 > 0,05$ ) dimana data tersebut bersifat homogen dan berarti data sampel yang diteliti memiliki varian yang sama.

## 2. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi sederhana antara variabel X dengan Y1 dan variabel X dengan Y2 serta Y1 dan Y2. Dimana resiliensi adalah variabel (X) kecemasan (Y1) dan orientasi masa depan (Y2).

Dasar pengambilan keputusan menggunakan korelasi ( $r_{xy}$ ) antara variabel X dengan Y adalah jika koefisien korelasi bernilai positif maka ada hubungan positif antara variabel resiliensi dengan kecemasan. Sedangkan untuk menguji signifikansi adalah dengan melihat nilai probabilitas (sig.), jika hasil probabilitas  $< 0,5$  maka signifikan, sebaliknya jika hasil probabilitas  $> 0,5$  maka tidak signifikan<sup>105</sup>. Untuk

<sup>105</sup> Sobur Setiawan, *Analisa Korelasi Dan Regresi Dengan Spss, 1<sup>st</sup> Ed.*, 18.

mengetahui tersebut maka menggunakan analisis *Pearson Correlation* dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 25 for window* dan dapat hasilnya dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 16**

Hasil korelasi *Product Moment Pearson X dan Y1*

**Correlations**

		Resiliens	
		i	Kecemasan
Resiliensi	Pearson	1	.672**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	110	110
Kecemasan	Pearson	.672**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	110	110

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa:

a. Hasil korelasi resiliensi (X) dan kecemasan (Y1)

Nilai probabilitas (sig.) sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dengan nilai tersebut dapat diketahui hubungan yang signifikan pada korelasi X dan Y1.

Melihat nilai koefisien korelasi pada bagian *Pearson Correlation* yang menunjukkan angka 0,672 hasil tersebut menunjukkan bahwa korelasi yang dihasilkan bersifat positif, kemudian nilai koefisien tersebut dikonsultasikan dengan tabel tingkat hubungan antara resiliensi (X) dengan kecemasan (Y1) sebagai berikut:

**Tabel 4. 17**

Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan

No	Nilai Korelasi	Tingkat Hubungan
1	0,00-0,199	Sangat lemah
2	0,20-0,399	Lemah
3	0,40-0,599	Cukup
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-0,100	Sangat Kuat

Nilai korelasi yang dihasilkan berada pada 0, 60-0,799 yang berarti hubungan antara keduanya kuat. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan

kecemasan mahasiswa akhir pasca pandemic Covid-19 dengan tingkat hubungan yang kuat.

**Tabel 4. 18**

Hasil korelasi *Product Moment Pearson X dan Y2*

**Correlations**

		Resiliensi	orientasi masa depan
Resiliensi	Pearson	1	.615**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	110	110
orientasi masa depan	Pearson	.615**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	110	110

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Hasil korelasi resiliensi (X) dengan orientasi masa depan (Y2)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai probabilitas (sig.) sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dengan nilai tersebut dapat diketahui hubungan yang signifikan.

Melihat nilai koefisien korelasi pada bagian *Pearson Correlation* yang menunjukkan angka 0,615 hasil tersebut menunjukkan bahwa korelasi yang dihasilkan bersifat positif, kemudian nilai koefisien tersebut dikonsultasikan dengan tabel tingkat hubungan antara resiliensi (X) dengan orientasi masa depan (Y2) sebagai berikut:

**Tabel 4. 19**

Tingkat korelasi dan kekuatan hubungan

No	Nilai Korelasi	Tingkat Hubungan
1	0,00-0,199	Sangat lemah
2	0,20-0,399	Lemah
3	0,40-0,599	Cukup
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat Kuat

Nilai korelasi yang dihasilkan berada pada 0,60-0,799 yang berarti hubungan antara keduanya kuat. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dengan orientasi masa depan mahasiswa akhir pasca pandemic Covid-19 dengan tingkat hubungan yang kuat.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diberikan kesimpulan bahwa hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang diajukan dalam penelitian ini adalah **diterima**. Dari hasil analisis korelasi antar variabel tersebut dapat diketahui ada

hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic Covid-19 di IAIN Ponorogo dengan hasil hubungan antar variabel adalah positif dan signifikan dengan tingkat hubungan kuat.



## BAB V

### PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan, dalam prosesnya terdapat dua jawaban lain yang dapat di masukkan untuk melengkapi tujuan tersebut. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 110 responden dengan rentang usia 20-24 tahun yang sedang menempuh skripsi di IAIN Ponorogo.

#### A. Korelasi resiliensi dengan kecemasan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan mahasiswa di IAIN Ponorogo, yang ditunjukkan dari nilai sig. yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dengan nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,5$ . Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akhmad Yanuar Fahmi, dkk yang hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan kecemasan<sup>106</sup>

Dari nilai koefisiensi korelasi yang menunjukkan angka 0,672 yang artinya hubungan kedua variabel positif dan memiliki hubungan yang kuat. Dari arah hubungan tersebut dapat diartikan resiliensi mahasiswa yang tinggi pasca pandemic ini mahasiswa juga masih mengalami kecemasan yang tinggi.

---

<sup>106</sup> Akhmad Yanuar Fahmi, Dkk, "Resiliensi Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmia Stikes Kendal*, 11, No. 4, (2021), 932.



Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Febi Dwi yang menunjukkan bahwa kenaikan resiliensi yang tidak diikuti dengan penurunan kecemasan, maka hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi faktor internal dan eksternal yang dialami oleh mahasiswa.<sup>107</sup> Sejalan dari penelitian Lisdayanti kecemasan tertinggi cenderung terjadi pada perempuan, serta lama pendidikan juga salah satu faktor yang menjadi penyebab meningkatnya kecemasan pada seseorang, tingkat kecemasan sebesar 87,5% pada residen non bedah dan 12,5% residen bedah dari seluruh residen yang berjumlah 140.<sup>108</sup> Meski telah memiliki resiliensi yang baik, adanya pengaruh antara usia dan jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan mahasiswa pasca pandemic Covid-19<sup>109</sup>.

Perbedaan jenis kelamin menjadi prevalensi kecemasan, serta faktor biologis mungkin termasuk profil hormonal, sirkuit saraf, dan bias perhatian terhadap ancaman<sup>110</sup>. Tempat tinggal mahasiswa juga menjadi faktor kecemasan seperti merantau dan hidup sendiri dikos atau pondok, tinggal bersama orang tua, kemudian kondisi ekonomi keluarga<sup>111</sup>. Kecemasan

---

<sup>107</sup> Febi Dwi Setyaningsih, Dkk, "Hubungan Antara Dukungan Emosional Keluarga Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Menghadapi Kemoterapi Pada Pasien Kanker Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta", (Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2021) 78-79.

<sup>108</sup> Lisdayanti, D. (2018). "Perbedaan Tingkat Resiliensi Dan Kecemasan Antara Residen Bagian Bedah Dengan Residen Bagian Non Bedah Fk Ugm Yogyakarta Tahun 2017," (Thesis, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, 2018), 1.

<sup>109</sup> Erin Yanuari Rizky, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Pasca Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Selong", (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hamzar, Selong 2022), 1.

<sup>110</sup> Ramadianto, A. S., Et.Al "Symptoms Of Depression And Anxiety In Indonesian Medical Students: Association With Coping Strategy And Resilience," *Bmc Psychiatry* 22, No 1, (2022), 6.

<sup>111</sup> Virliana Aulia Intan, Dkk, "Sosiodemografi Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Psikologi Sosial* 20, No.1, (2022), 19.

mahasiswa lainya adalah tentang tugas kuliah. Kecemasan karena tugas kuliah terkait dengan tugas yang banyak, tenggat waktu yang terbatas, dan keberagaman tugas. Kelonggaran dosen dalam pengumpulan dan penilaian tugas juga disebutkan<sup>112</sup>.

Meskipun dari hasil analisis data menunjukkan 68,2% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang, 17,3% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi dan 14,5% dengan tingkat rendah, kecemasan yang dialami mahasiswa pasca pandemic pada tingkatan kecemasan sedang dengan persentase 66,4%, 13,6% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah, dan 20,0% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan tinggi. Dari data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang sedang lebih banyak dan mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang juga mendominasi.

Dalam hal ini kecemasan dan resiliensi merupakan dua variabel yang saling berhubungan dan berpengaruh. Individu yang resilien bisa pulih kembali setelah menghadapi keadaan yang menurutnya sulit. Resiliensi yang dimiliki oleh individu sangat berpengaruh pada keberhasilan karena dapat beradaptasi dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dan tantangan sehingga dapat menghadapi permasalahan tanpa ada rasa cemas<sup>113</sup>. Apabila hasil analisis menunjukkan hasil negatif antara resiliensi dengan kecemasan, maka semakin tinggi resiliensi pada individu maka semakin rendah kecemasan pada

---

<sup>112</sup> Laurentinus Purbo Christiano, Dkk, "Kecemasa Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Selaras* 3, No.1, (2020), 77.

<sup>113</sup> Rahma Dewi Pratiwi, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Siswa Man Salatiga Dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri," (Skripsi: Iain Salatiga, 2021), 33.

individu<sup>114</sup>. Dari pembahasan diatas, resiliensi sangat berperan dalam kehidupan seseorang karena dengan memiliki resiliensi yang baik, seseorang dapat mengambil makna dari kegagalan yang dialami dan bangkit untuk lebih baik dari yang dulu<sup>115</sup>.

Sesuai dengan teori resiliensi yang dikemukakan Reivich dan Shatte bahwa resiliensi yang merupakan kemampuan seseorang untuk meningkatkan ketahanan diri dari kondisi yang menekan dalam kehidupan seseorang yang terdiri dari beberapa aspek yang membangun dan faktor yang mempengaruhinya. Dalam hal ini resiliensi mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo pasca pandemi Covid-19 yang berada pada kategori sedang-tinggi dengan 68,2% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang, 17,3% tingkat tinggi dikarenakan mereka mampu mengelola emosi diri, keinginan, optimis, mampu memahami perasaan orang lain, memiliki keyakinan diri dan meningkatkan aspek positif dalam dirinya. Dengan hal tersebut mahasiswa akan menjadi resilien dan mampu untuk menekan kecemasan yang dihadapi. Mahasiswa akhir yang tidak resilien lebih mudah mengalami kecemasan karena belum mampu meningkatkan aspek positif dalam diri dan mengontrol emosi dan keinginannya.

---

<sup>114</sup> Novy Fitria, Dkk, "Dukungan Sosial, Resiliensi Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Covid-19", (Tesis, Untag, Surabaya, 2020), 6.

<sup>115</sup> Mustika Myra Permata Delima Prasodjo, "Hubungan Antara Tingkat Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Yang Memiliki Lansia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Wilayah Desa Ketajen Kecamatan Gedangan," (Skripsi, Surabaya, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, 2021), 6.

Mahasiswa akhir yang sedang menempuh tugas akhir skripsi di IAIN Ponorogo yang dijadikan responden dalam penelitian ini setelah dilakukan analisis data ditemukan responden perempuan cenderung lebih cemas ketika menghadapi situasi yang menekan meski telah resilien. Skripsi yang dalam proses pengerjaannya membutuhkan banyak waktu, tenaga dan pikiran menjadikan mahasiswa akhir cenderung lebih cemas terutama pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan.

Sesuai dengan teori kecemasan yang dikemukakan Greenberger dan Padesky yang terdiri dari beberapa aspek kecemasan ditemukan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa akhir yang menempuh skripsi dengan jumlah 77 mahasiswa akhir dengan tingkat kecemasan sedang dan 22 mahasiswa akhir dengan kategori kecemasan tinggi.

## **B. Korelasi resiliensi dengan orientasi masa depan**

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi dengan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic covid-19 di IAIN Ponorogo yang ditunjukkan dari nilai sig. yang lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifa Safira Hamzah yang menunjukkan hubungan signifikan antara resiliensi dengan orientasi masa depan.<sup>116</sup>

Koefisien korelasi pada penelitian ini yang menunjukkan angka 0,615 yang artinya hubungan antara kedua variabel adalah positif dengan tingkat

---

<sup>116</sup> Syifa Safira Hamzah, “ Hubungan Resiliensi Dengan Orientasi Masa Depan Pada Remaja Anak Jalanan Peserta Didik Formal”, (Tesis, Surabaya, Universitas Airlangga, 2018), 1)

hubungan kuat, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Lutfi Sultana yang menunjukkan arah yang positif dari resiliensi dengan orientasi masa depan<sup>117</sup>. Dari hal tersebut dapat disimpulkan, jika resiliensi mahasiswa tinggi maka orientasi masa depan mahasiswa yang dimiliki juga tinggi begitu juga sebaliknya.

Dari hasil perhitungan analisis dan pengkategorian menunjukkan hasil 17 mahasiswa memiliki orientasi masa depan tinggi dengan persentase 10, 0%, 82 mahasiswa dengan tingkat orientasi masa depan sedang dengan persentase 74, 5% dan 11 mahasiswa dengan tingkat orientasi masa depan rendah dengan persentase 15, 5%. Dari jumlah tersebut dapat diketahui mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo banyak yang memiliki tingkat orientasi masa depan sedang.

Hubungan positif yang dimiliki keduanya menandakan bahwa Dalam perencanaan masa depan adanya resiliensi yang tinggi dan tetap membiarkan diri mereka untuk menghadapi situasi yang sulit, dapat meningkatkan perencanaan masa depan yang baik, jika seseorang memiliki resiliensi yang rendah maka akan sulit bagi mereka untuk mampu berpikir positif dan mengendalikan pikiran negatif. Karena ketika orientasi masa depan itu rendah, akan sulit pula bagi mereka untuk menyusun rencana dalam pencapaian tujuan mereka dan mereka tidak sepenuhnya yakin dengan dirinya sendiri.<sup>118</sup>

---

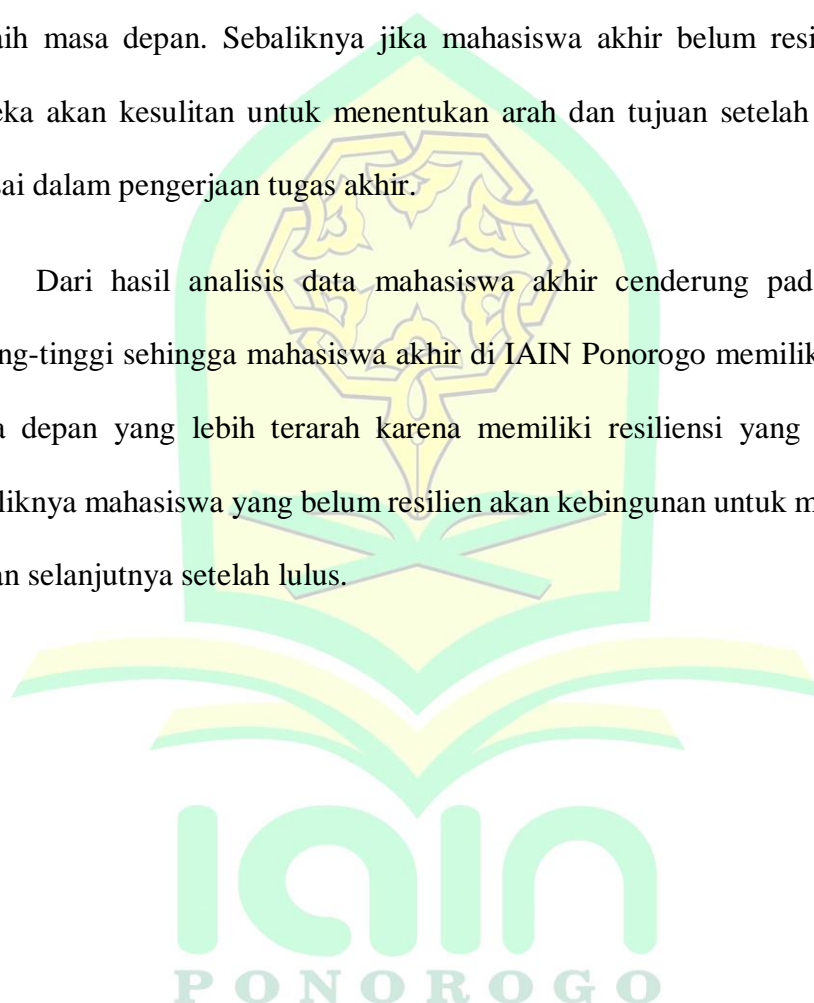
<sup>117</sup> Lutfi Sultana, "Pengaruh Resiliensi Terhadap Orientasi Karir Siswa Kelas Xii Sma Se-Kecamatan Candisari Semarang", *Indonesia Journal Of Counseling And Development*, 3, No.1, (2021), 1.

<sup>118</sup> Nike Arifiandhini, Dyan Evita Santi, Aliffia Ananta, "Resiliensi Dan Orientasi Masa Depan Dengan Aspirasi Karier Pada Siswa Smk," (2021), 7- 8.



Sesuai dengan teori resiliensi dari Reivich dan Shatte serta teori orientasi masa depan yang dikemukakan nurmi bahwa oientasi masa depan merupakan gambaran individu mengenai dirinya dimasa depan yang terdiri dari beberapa aspek yang membangun. Jika mahasiswa akhir resilien maka mereka akan memiliki motivasi, perencanaan dan evaluasi terhadap usahanya dalam meraih masa depan. Sebaliknya jika mahasiswa akhir belum resilien maka mereka akan kesulitan untuk menentukan arah dan tujuan setelah lulus atau selesai dalam pengerjaan tugas akhir.

Dari hasil analisis data mahasiswa akhir cenderung pada kategori sedang-tinggi sehingga mahasiswa akhir di IAIN Ponorogo memiliki orientasi masa depan yang lebih terarah karena memiliki resiliensi yang baik. Dan sebaliknya mahasiswa yang belum resilien akan kebingunan untuk menentukan tujuan selanjutnya setelah lulus.



## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan analisis bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat korelasi positif dan signifikan antara resiliensi dengan kecemasan. Kecemasan yang dialami mahasiswa paling banyak dalam tingkatan sedang meskipun resiliensi mahasiswa dalam tingkatan sedang sampai tinggi cukup banyak namun kecemasan yang dialami masih relative tinggi. Kecemasan yang masih tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor Hal ini dapat terbukti dari hasil analisis statistic dengan melihat hasil korelasi *product moment pearson* yang menghasilkan nilai sebesar 0,672 dengan arah positif dan tingkat hubungan kuat. Pada tabel sig. menunjukkan angka 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 sehingga dinyatakan signifikan.

Kesimpulan selanjutnya yaitu terdapat korelasi positif antara resiliensi dengan orientasi masa depan. Hal juga terbukti dari hasil analisis data statistic dengan melihat hasil korelasi *product moment pearson* yang menghasilkan nilai sebesar 0,615 dengan arah positif dan tingkat hubungan kuat. Pada tabel sig. menunjukkan nilai 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga dinyatakan signifikan. Jika resiliensi mahasiswa tinggi maka tinggi pula orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa.



## B. Saran

Dari hasil penelitianm, pembahasan dan kesimpulan di atas maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa akhir, diharapkan dapat mengelola resiliensi dan kecemasannya dengan baik dalam dirinya serta membuat perencanaan di masa yang akan mendatang dengan baik dan matang. Dalam persiapan menuju masa depan, rasa percaya diri dan menghargai diri sendiri sangat dibutuhkan, tanpa hal tersebut akan sulit bagi mahasiswa untuk membuat keputusan yang akan berdampak bagi kehidupannya nanti.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai variabel yang lain yang memiliki hubungan dengan kecemasan pasca pandemic Covid-19 dan meneliti faktor yang menyebabkan tingginya kecemasan meski resiliensi pada tingkatan sedang sampai tinggi.
3. Bagi mahasiswa, terutama mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan diharapkan dapat mengelola dan menjaga diri dari kecemasan sehingga dapat menjalani kehidupan yang tenang meskipun telah memiliki resiliensi yang tinggi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- A, Gloria, Tangkealo, And Dkk. 2014. "Hubungan Self-Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi* 25.
- Andini, Nasya. 2021. "Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi." 1.
- Andriyani, Juli. 2021. "Resiliensi Dan Kecemasan Pada Keluarga Di Era New Normal (Studi Di Kota Banda Aceh)." *At Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 21.
- Annisa, Dona Fitri, And Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 94.
- Ardana, Eva, And Yulia Sholichatun. 2014. "Resiliensi Orang Dengan Hiv/Aids (Odha)." *Psikoislamika Jurnal Psikologi Islam (Jpi)* 6.
- Arifiandhini , Nike, Dyan Evita Santi, And Aliffia Ananta. 2021. "Resiliensi Dan Orientasi Masa Depan Dengan Aspirasi Karier Pada Siswa Smk." 7-8.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Dasar- Dasar Evaluasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asriandari, Eka. 2015. "Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua ." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 2-3.
- Atmojo, Gardika Hakam. 2018. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal*. Malang: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

- Ayasafira Sukmaningpraja, Fauzan Heru Santhoso. 2016. "Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer." *Gadjah Mada Journal Of Psychology* 185.
- Aziz, Zulfikar Abdul, Delfriana Ayu, Fifi Maysarah, And Dkk. 2021. "Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Dunia Kesmas* 131.
- Barlin, Eri. 2016. *Metodologi Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bilqis Farah. 2021. "Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Noken Universitas Muhammadiyah Sorong* 3.
- Byrne, Peter Roy. 2015. "Treatment- Refractory Anxiety; Definition, Risk Factors, And Treatment Challenges." *Dialogues In Clinical Neuroscience* 2.
- Cristianto, Laurentinus Purbo, Reneta Kristiani, David Nicholas Franztius , And Dkk. 2020. "Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19 ." *Jurnal Selaras* 69.
- Deliana, Evi, Maria Helena, And Dkk. 2021. "Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* 131.
- Delima, Mustika Myra Permata. 2021. *Hubungan Antara Tingkat Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Yang Memiliki Lansia Dalam*

*Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Wilayah Desa Ketajen Kecamatan Gedangan.* Surabaya: Stikes Hang Tuah.

Diah, Delila Nurbani, Fitriani Yustikasari Lubis , And Witriani W. 2020. "Efek Moderasi Resiliensi Terhadap Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi." *Gajah Mada Journal Of Psychology* 186.

Fahmi, Akhamd Yanuar, And Dkk. 2021. "Resiliensi Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal* 932.

Fahtoni, Aryo Bima, And Ratih Arruum Listyandini. 2021. "Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologis Sains Dan Profesi* 13.

Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Media Publishing.

Fikretoglu, Deniz, And Donald R. McCreary. 2012. "Psychological Resilience: A Brief Of Definitions, And Key Theoretical, Conceptual, And Methodological Issues." *Defence Research And Development Canada* 15.

Fitria, Novy. 2020. *Dukungan Sosial, Resiliensi Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Covid- 19*. Surabaya: Untag.

Grubic, Nicholas, Shaylea Badovinac, And Amer M Johri. 2020. "Student Mental Health In The Midst Of The Covid-19 Pandemic: A Call For Further Research And Immediate Solutions." *Journal Of Social Psychiatry*.

- Gumamtan, Aditya, Imam Mahfud, And Rizki Yuliandra. 2020. "Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh." *Sport Sciene & Education Journal* 20.
- Hardani. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Cv Pustaka Ilmu.
- Harm, Hyeouk Chris, Amanda Koire, And Et Al. 2021. "College Student Mental Health Risks During The Covid-19 Pandemic:." *Journal Of Psychiatric Research* 19.
- Hati, Indah Permata. 2019. *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Mahasiswa Stambuk 2015 Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Universitas Hkbp Nommensen Medan*. Medan: Universitas Hkbp Nommensen Medan.
- Hatijah, Suci. 2018. *Hubungan Antara Resiliensi Dan Efikasi Diri Dengan Kcemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hayat, Abdul. 2014. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 52-53.
- Hermawati, Nisa. 2014. "Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Area Pekerjaan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2001 Uin Sgd Bandung." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 72.

Herrman, Hellen, Dona E Stewart, And Et.Al. 2011. "What Is Resilience?" *La Revue Canadienne De Psychiatrie* 259.

<https://www.webometrics.info/en/Asia/Indonesia%20>

Hikamawati, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada.

Ibrahim, Andi, And Dkk. 2018. *Metodologi Penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.

Ifdil, And Taufik. 2012. "Urgensi Peningkatan Dan Pengembangan Resiliensi Sisiwa Di Sumatra Barat." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 116.

Jackson, Rachel, And Cris Watkin. 2004. "The Resilience Inventory Seven Essential Skills For Overcoming Life's Obstacles And Determining Happing." *Selection & Development Review* 15.

Juni, Antonina Pantja. 2020. "Mengenal Resliensi Dalam Ilmu Psikologi." *Binus Univerrsty Faculty Of Humanities Psychology*.

Lesmana, Damar. 2014. "Kecerdasan Spiritual Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 173.

Limbong, Azyzah Sahrofa. 2020. *Pengaruh Tayangan Liputa Kriminal Di Televisi Terhadap Kecemasan Orang Tua Di Desa Kualu Kecamatan Tambang*. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Asyrif Kasim Riau.

Lyana, Hanny, Yohannes Carlos, And Naomi Soetikno. 2022. "Psikoedukasi Orientasi Masa Depan Pada Dewasa Awal Dusun Tegal Bedug Desa Tamansari Kabupaten Indramayu." *E-Journal Universitas Tarumanegara* 985.



- M. Jungman, Stefanie, And Michael Withoft. 2020. "Journal Of Anxiety Disoder." *Department Of Clinical Psychology, Psychotherapy, And Experimental Psychopathology* 1-2.
- Marlina, Rosleny. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Mir'atannisa, And Dkk. 2019. "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi." *Journal Of Innovative Counseling Theory, Practice & Research* 73-74.
- Missasi, Vallahullah, And Indah Dwi Chahya I. 2019. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Muslimin, Zindi Immawan. 2021. "Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal Psikologi Integratif* 119.
- Nadila, Elsa. 2022. *Hubungan Self Esteem Dan Self Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Akhir Di Desa Kedondong* . Ponorogo: Iain Ponorogo.
- Naila Kamaliya. 2021. "Kesejahteraan Subyektif Mahasiswa Dimasa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 200.
- Navid, Rathus, And Greene. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlanga.
- Nopirda, Yusis, Oki Oktavianto, And Nurfidha R. 2020. "Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Siswa Kelas Xi Di Palembang." *Jurnal Pendidikan Glasser* 108.
- Nugraha, Aditya Dedy. 2020. "Memahami Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam." *Indonesia Journal Of Islamic Psychology* 2.



- Nugraheni, Dinda. 2022. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Masa Pandemi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nunnally, Jum C, And Ira H Bernstein. 1994. *Psychometric Theory* . New York: Mc Graw: Hill.
- Nurkusuma, Alfisahri. 2022. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mempelajari Qira' Atul Kutub Pada Mahasiswa Di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Sumatra Utara*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Nurmi. 1991. "How Do Adolescents See Their The Future? A Review Of The Development Of Future Orientation And Planning." *Development Review* 49.
- Nurrohmatullah, Muhammad Asep. 2016. "Hubungan Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan Tinggi ." *Psikoborneo* 62.
- Pane, Jagentar, Lindawati Simorangkir, And Dkk. 2021. "Community Anxiety During Pandemi Covid-19 At Medan Selayang District." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 704.
- Pradono, Ganang Septian, And Santi Esterlita Purnamasari. 2010. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadai Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Fpsi* 2-3.

- Prasodjo, Mustika Myra Permata Delima. 2021. *Hubungan Antara Tingkat Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Yang Memiliki Lansia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Wilayah Desa Ketajen Kecamatan Gedangan* . Surabaya: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
- Pratiwi, Rahma Dewi. 2021. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Siswa Man Salatiga Dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri*. Salatiga: Iain Salatiga.
- Putri, Kirana Eka, Kris Wiranti, And Dkk. 2021. "Kecemasan Masyarakat Akan Vaksinasi." *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jki): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 540.
- Reivich, Karen, And Andrew Shatte. 2002. *The Resilience Factor, 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacles* . New York: Broadway Book.
- Rizky, Erin Januari. 2022. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Pasca Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Selong*. Selong: Stikes Hamzar.
- Rubiyanti, Yanti, And Dkk. 2012. "Pelatihan Motivasi Berprestasi Dan Orientasi Masa Depan Remaja Jatinagor." *Sosiohumaniora* 4.
- Rutter, Michel. 1993. "Resilience: Some Conceptual Aonsiderations." *Journal Adolescent Health Improving The Living Adolescents And Young Adults* 12.

- Safitri, Indiriani. 2021. *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasiswa*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Scovel, Thomas. 1978. "The Effect Of Affect On Foreign Language Learning: A Review Of Anxiety Research ." *Wiley Online Library* 132.
- Setiaman, Sobur. 2020. *Analisa Korelasi Dan Regresi Dengan Spss Versi 24. 1et Ed. Vol 5*. Ppni Qatar.
- Seyaningsih, Febi Dwi. 2021. *Hubungan Antara Dukungan Emosional Keluarga Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Menghadapi Kemoterapi Pada Pasien Kanker Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Siyoto, Sandu, And M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Subkhan, Mochamad Anssir. 2017. *Gambaran Tentang Orientasi Masa Depan Pada Remaja Akhir Di Kota Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R& D*. Bandung: Alfabeta.

- Sultana, Lutfi. 2021. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Orientasi Karir Siswa Kels Xii Sma Se- Kecamatan Candisari Semarang." *Indonesia Jurnal Of Counseling And Development* 1.
- Syahrum, And Salim. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citra Pustaka Media.
- Tristiadi Ardi Ardani. 2020. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Wahyuni, Sri Fitri, Radiman, Jufrizen, And Dkk. 2022. "Model Praktik Managemen Keuangan Pribadi Berbasis Literasi Keuangan, Orientasi Masa Depan Dan Kecerdasan Spiritual Pada Generasi "Y" Di Kota Medan ." *Riset & Jurnal Akutansi* 1531.
- Waston. 2021. *Masa Depan Kemanusiaan Dan Keberagaman : Era Pasca Pandemi Di Indonesia Dalam Teropong Filsafat*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wu, Gang, Adriana Feder, Hagit Cohen, And Et. Al. 2013. "Understanding Resilience." *Frontiers In Behavior Neuroscience* 6.
- Wulandari, Oktaviana Kartika. 2015. *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Istri Anggota Tni-Ad Di Asrama Batalyon Yang Suaminya Bertugas Di Daerah Konflik*. Salatiga: Universitas Kriisten Satya Wacana.
- Yusuf, A Muri. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif Dan Gabungan* . Jakarta: Kencana.

