

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.2 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu universitas atau perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa juga berlaku bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Universitas HKBP Nommensen Medan. Sebagai seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri melalui ilmu yang diperoleh, sehingga nantinya mahasiswa memiliki kemampuan di dalam bidang keilmuanyang sedang ditekuni. Sebagai seorang mahasiswa di perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Skripsi sebagai tugas akhir untuk menentukan kelulusan seorang mahasiswa dan skripsi juga sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Adapun pengertian skripsi adalah suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Gunawati, Hartati, & Listiara, 2006).

Skripsi yang disusun mahasiswa membahas mengenai suatu penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa

mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang didapat selama masa perkuliahan, hal ini di maksud dengan tujuan agar mahasiswa mandiri dalam penemuan pemecahan masalah penelitian yang dilakukannya dan juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing mahasiswa dalam mengerjakannya.

Selama proses pengerjaan skripsi mahasiswa mengalami beberapa masalahpsikis mulai dari yang ringan sampai yang berat seperti cemas, takut, stres, bahkan frustrasi. Hal ini dikarenakan selama proses pengerjaan skripsi mahasiswa mengalami banyak kendala, seperti: mencari judul skripsi, proses yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalkan bekerja, takut menemui dosen pembimbing (Mutadin, 2002). Hal-hal yang dialami mahasiswa tersebuttentunya dapat mengganggu proses berjalanya mengerjakan skripsi, di mana mahasiswa banyak memperoleh tuntutan dari luar diri mereka, terutama keluarga. Apabila mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah tersebut, maka dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres dalam proses menyusun skripsi (Gunawati, 2006). Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidaknafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stres berubah menjadi distres.

Seperti pada berita Kompas.com (Dewi, 2020) seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur BH diduga gantung diri karena depresi setelah

kuliah 7 tahun tak kunjung lulus. Hal itu terjadi karena skripsinya sering ditolak dosen. Usai kerap ditolak dosen, mahasiswa di salah satu universitas di Samarinda tersebut, sering terlihat diam dan murung. BH ditemukan meninggalgantung diri di rumah milik kakak angkatnya. Fenomena selanjutnya adalah kasus bunuh diri dari mahasiswa yang berinisial F mahasiswa Fakultas Teknik jurusan Teknik Kimia. Mahasiswa semester akhir ini ditemukan adiknya tergantung kaku di kamar kos mereka di Jl Jamin Ginting, kawasan Pasar I, Padang Bulan, Medan, Sumut, pada 19 Oktober 2014, hal ini disebabkan stres terhadap skripsi dan terancam drop out dari kampus dalam berita Medan, tribunnews.com (Khaidir, 2015). Kasus-kasus tersebut merupakan dampak bagaimana mahasiswa tidak memiliki penyelesaian masalah ketika menghadapi stres dalam mengerjakan skripsi sehingga tidak jarang mahasiswa melakukan tindakan mengakhiri hidupnya.

Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian Musabiq & Karimah (2018), melakukan penelitian kepada mahasiswa, sebanyak 67 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis stressor dan merasakan dampak dari stres di lebih dari satu aspek. Salah satu jenis stressor yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa berasal dari kegiatan akademik dengan nilai sebesar 29.6%. Stres pada akademik sebagian besar disebabkan oleh banyaknya tugas yang sudah ada bahkan di minggu awal kuliah (48.7%). Hal lain yang memicu stres pada sumber ini yaitu sulitnya memahami mata kuliah (9.2%), rencana studi yang bermasalah

(7.9%), jadwal kuliah yang padat (3.9%), dan nilai yang jelek (3.9%).

Lebih lanjut Musabiq & Karimah (2018) menelaah lebih lanjut mengenai gambaran stres yang dialami mahasiswa memiliki dampak yang ditimbulkan dari stres yaitu dampak emosi dengan nilai sebesar (27%). Sebagian besar mahasiswa merasakan mudah marah ketika merasa stres (30.6%). Hal lain yang dirasakan yaitu lebih mudah menangis (13.2%), suasana hati buruk (14,2%), lebih sensitif (11,2%), mudah tersinggung (4,1%), tertekan (4.1%); serta sedih, risih, khawatir, murung, dan hampir frustrasi (1%). Kemudian dampak dari stres yaitu dampak perilaku dengan nilai sebesar 25%. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk (23%). Hal lain yang dirasakan yaitu adanya kecenderungan untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan orang lain (20%); lebih pendiam (8.5%); malas mengerjakan tugas atau hal lain (6.1%), tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal (1.2%). Dan Dampak terkecil yang dihasilkan dari stress adalah dampak kognitif dengan nilai sebesar 16%. Sebagian besar mahasiswa yang terkena dampak kognitif dari stres merasakan sulit untuk konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain (21.7%). Hal lain yang dirasakan yaitu pikiran tidak tenang (15.25%), bingung (15.25%), panik (10,8%), sering termenung (13%), serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (2.1%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan

Astuti (2017), penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Magelang kepada 101 Mahasiswa tingkat akhir, metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pendekatan cross sectional. Pada penelitian ini menjelaskan mengenai gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang. Berdasarkan hasil penelitian menurut usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4,0%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswa tingkat akhir lebih dominan berusia 22 tahun. Usia 22 tahun termasuk usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, sedangkan dari faktor eksternal yaitu bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan.

Beberapa kesulitan yang dialami mahasiswa yang berada di tingkat akhir atau sedang menyusun skripsi, yaitu seperti kesulitan dalam mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi (Darmono dan Hasan, 2005). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gangguan fisik dan psikis seperti, berkeringat dingin serta berdebar-debar ketika ditanya hal-hal yang

bersangkutan dengan skripsi, menghindari ketika ditanya mengenai skripsi, menunda mengerjakan skripsi, bahkan menghindari untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi. Banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian (Slamet, 2003).

Peneliti melakukan wawancara disalah satu perguruan tinggi di Sumatra Utara yaitu di Universitas HKBP Nommensen Medan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dimana mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering sekali mengalami stres, berikut ini hasil wawancara penelitian kepada R (2022) dan M (2022) mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

“Pas waktu ngambil mata kuliah sempro udah, kan udah disuruh buat judul sempro. Pas mencari judul aja udah puyeng juga, bingung mau ngambil fenomena apa. Tersu selesai ujian mata kuliah sempro kan banyak revisi yang dikasih dosen penguji, nah disitu semakain ragu untuk nerusin judul penelitian itu ke skripsi, takut nanti gak dapat fenomena nya dan teorinya. Terus kan sekarang sudah masuk ke skripsi dan ganti judul juga, nah makin puyeng. Mulai lagi nyari artikel nya, jurnalnya, teorinya dan fenomenanya yang buat stres sih. Susah kali cari literaturnya itu sih buat sakit kepala. Harus sering browsing, rasanya itu pusing, sakit badan dan lapar terus bawanya. Jadi malas ngerjainnya.”

(R, 03 April 2022)

“dari ujian sempro sampai skripsi ini aku makin pusing mennetukan variable terikat yang mau aku angkat. Aku pusing kali lah mencari fenomenanya apalagi jurnal terdahulunya gak dapat-dapat, stress lah aku jadi saat bimbingannya rasannya takut terus karena belum dapat banyak penelitian terdahulunya, serasa tidak ada persiapan untuk bimbingan. Stress lah aku, takut mundur lagi ngulang lagi dari awal ganti judulnya, lihat filenya aja bisa buat aku pusing, mau muntah, bahkan pernah sampai naik asam

lambungku. Karena stresnya.”

(M, 03 April 2022)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesusahan dalam mencari referensi artikel, jurnal dan bahkan menentukan teori yang akan digunakan, takut untuk bimbingan sehingga mahasiswa merasakan cemas saat bimbingan, pusing, sakit kepala dan mual. sehingga tidak jarang mahasiswa mengalami stres saat pengerjaan skripsi.

Sehubungan dengan hasil wawancara di atas, Stres dalam belajar adalah perasaan-perasaan yang dihadapi seseorang ketika ada tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah misalnya saat tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, saat menyelesaikan skripsi dan lain-lain (Alvin, 2007). Menggunakan istilah stres untuk merujuk pada tekanan atau tuntutan yang ditempatkan pada organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Stressor adalah sumber dari penekanan. Stresor (atau stres) termasuk faktor psikologis, seperti ujian di sekolah dan masalah dalam hubungan sosial, dan perubahan hidup, seperti kematian orang yang dicintai, perceraian, atau pemutusan hubungan kerja ( Nevid, 1997).

Berdasarkan hasil survey dengan menyebarkan pertanyaan melalui google form. Survey dilakukan kepada 30 orang mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengisi dari Fakultas Psikologi, Fakultas Pertanian, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum

dan Fakultas FKIP yang sedang mengerjakan skripsi, di mana jumlah laki-laki sebanyak 42,9% dan perempuan sebanyak 57,1%. Dari survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwasanya kondisi fisik mahasiswa selama pengerjaan skripsi mengalami sakit mata, pusing, badan pegal karna begadangan bahkan sampai jatuh sakit sebanyak 56,7%, kondisi nafsu makan mahasiswa selama pengerjaan skripsi mengalami perubahan semakin berkurang/tidak nafsu makan sebanyak 51%, interaksi mahasiswa dengan teman sebaya selama pengerjaan skripsi mulai membatasi diri, di mana mahasiswa lebih senang mengerjakan sendiri di malam hari dan terasa mulai membatasi diri untuk teman seperjuangan yang tidak sepemikiran sebanyak 50%, mahasiswa membaca jurnal dan skripsi sebagai referensi dikarenakan mengalami kesulitan dalam menyusun kalimat untuk setiap paragrafnya sebanyak 72,5%, mahasiswa merasa sedih, gelisah, dan kecewa dikarenakan mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing sebanyak 82%, pada proses pengerjaan skripsi keadaan emosional mahasiswa merasa mudah marah,takut karna membayangkan banyak teman yang sudah jauh lanjut ke babberikutnya, dan kerap sekali merasa kesal terlebih kalau saya sulit menemukansumber-sumber seperti jurnal sebanyak 67,8%, mahasiswa merasa kesulitan dalam memenuhi tuntutan pengerjaan skripsi dengan berbagai tantangan yang dialami mulai dari mencari jurnal dan buku, begadang semalaman dan mengikutisyarat penulisan skripsi sebanyak 68%, dan dikarenakan merasa takut gagal, emosi yang labil dan cemas akan keberhasilan pengerjaan skripsi, mahasiswa cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan



konsentrasi sebanyak 45%.

Dari survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwasannya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, membuat keadaan emosi labil sehingga cenderung mudah marah, cemas, dan sedih. Mahasiswa juga merasakan rasa sakit seperti sakit kepala, sakit pinggang, sakit mata dan mengalami perubahan nafsu makan pada proses pengerjaan skripsi namun ketika stres mereka tetap memberikan perhatian dan berkonsentrasi selama proses pengerjaan skripsi.

Sarafino & Smith (2012) menyatakan stres adalah kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Mahasiswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012) yaitu : 1) Aspek biologis. Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. 2) Aspek psikologis. Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain: a) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. b) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres. Agar mahasiswa terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres, tapi sebaliknya, berhasil menghadapi stres secara terus menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap stres maka seorang mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya tersebut, hingga pada gilirannya tidak membuat individu mengalami distress. Di sinilah peran adversity quotient (AQ) sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai stresor. Adversity quotient yang memadai akan membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah stres dalam menghadapi berbagai kondisi sulit.

Kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan kesulitan dalam hidupnya dengan baik oleh Stoltz (2000) dinyatakan sebagai Adversity Quotient (AQ). Adversity Quotient (AQ) memiliki pengaruh yang sangat besar dalam menghadapi kegagalan, kondisi kondisi sulit, dan tekanan. Dengan Adversity Quotient (AQ), seseorang tidak hanya dapat menghadapi kondisi sulit dan kegagalan namun juga dapat mengubahnya menjadi peluang untuk meraih kesuksesan yang lebih besar.

Menurut Stoltz (2000) adversity quotient (AQ) merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, bertahan dan mengatasi kesulitan. Tingkat AQ individu dinilai berdasarkan dimensi-dimensi AQ yang terdiri dari control (kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan kesulitan), origin-ownership (kemampuan individu dalam mengetahui penyebab dan tanggung jawabnya terhadap suatu kesulitan), reach (kemampuan individu dalam membatasi suatu permasalahan agar tidak berdampak terhadap bidang kehidupan yang lain), dan endurance (kemampuan individu bertahan dan berhubungan dengan persepsi individu tentang berapa lama kesulitan akan berlangsung). Individu merespon kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapinya sebagai suatu peristiwa stres dengan tingkat yang berbeda-beda. Sebagian individu menjadi putus asa, tetapi sebagian lain merasa bersemangat oleh tantangan yang ditimbulkan peristiwa tersebut.

Adversity quotient yang memadai akan membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah stres dalam menghadapi berbagai kondisi sulit. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Widyaningrum (2007) bahwa daya juang berperan besar dalam mempengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami. Individu yang mempunyai Adversity Quotient yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Apabila mahasiswa memiliki kemampuan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami maka berbagai kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasa tertekan (stres), dan semakin membentuk toleransi terhadap stres karena individu tersebut mampu menghadapi stres secara efektif.

Berikut ini beberapa hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan mengenai adversity quotient dengan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tingkat akhir, inisial R berusia 22 tahun, dan inisial M berusia 22 tahun.

“Saya baru mengetahui mengerjakan skripsi memang sangat sulit dan harus memiliki ketelitian dalam mengerjakannya, kadang saya juga merasa sangat sulit bahkan saya selalu mudah lelah dan buntu dalam berfikir, namun di balik itu skripsi adalah prasyarat yang harus kita lakukan untuk lulus dan mendapatkan gelar yang kita inginkan, ini menjadi tanggung jawab saya untuk menyelesaikan skripsi ini dan lulus dengan tepat 4 tahun, saya tau kesulitan saya dalam mengerjakan skripsi dalam hal mencari referensi dengan begitu saya harus lebih rajin lagi untuk browsing dan mencari buku yang berguna bagi penelitian saya ”

(R, 12 April 2022)

“Saya tau selama proses pengerjaan skripsi ini sulit dan membutuhkan konsentrasi dan perhatian penuh, untuk itu saya tetap harus menjaga kesehatan saya agar tidak sakit dengan cara makan teratur dan tetap meluangkan waktu untuk istirahat, biasanya saya menonton drakor setelah lelah mengerjakan revisi skripsi saya.”

(M, 12 April 2022)

Berdasarkan hasil wawancara di atas menjelaskan gambaran Adversity Quotient mahasiswa, dimana mereka mampu untuk memahami kesulitan yang

dialami dan mampu untuk membatasi diri agar dalam mengerjakan sesuatu hal dengan cara tetap menjaga kesehatan selama proses pengerjaan skripsi, walaupun mereka seringkali merasa stress dalam menyelesaikan skripsi tersebut.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan Sari, Firdaus, & Risma (2014) menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa 6 orang (5,5%) yang memiliki tingkat stres ringan, 76 orang (69,1%) yang memiliki tingkat stres sedang, 28 orang (25,5%) yang memiliki tingkat stres berat, dan tidak ada yang memiliki tingkat stres berat. Diperoleh hasil bahwa laju  $p = 0,00$ , laju  $r = -0,504$  dan laju  $r^2 = 0,254$ . Artinya disana terdapat korelasi yang bermakna antara Adversity Quotient (AQ) dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi berlawanan.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmawan & Selviana (2021). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi bivariat dan multivariat menggunakan SPSS 25 for windows. Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap 110 subjek penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Adversity Quotient dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Solikhah & Widyastuti (2021) pada siswa SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Tanggulangin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, dengan teknik analisis data menggunakan korelasi product-moment Pearson dengan bantuan SPSS 18.0. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,247 dengan signifikansi  $0,004 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adversity quotient dengan stres akademik pada siswa SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Tanggulangin. Dalam penelitian ini pengaruh variabel adversity quotient dengan stres akademik adalah sebesar 6,1%.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan Adversity Quotient dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## 2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu, Apakah ada hubungan antara Adversity Quotient dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

## 2.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai ialah untuk mengetahui hubungan antara adversity quotient dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang di dapat diharapkan dapat menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan psikologi dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian khususnya dalam pembahasan adversity quotient dan stres.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman serta menjadi pedoman bagi perguruan tinggi, mengenai dampak stres dan cara yang dapat dilakukan perguruan tinggi dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa.

#### b. Bagi Mahasiswa/I

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan gambaran faktor dan dampak dari stress yang tinggi pada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mampu mengendalikan stres selama mengerjakan skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Stres

##### 2.1.1 Pengertian Stres

Sarafino & Smith (2011) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan di mana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan (Nevid, 1997). Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Definisi lain menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut (Hardjana, 1994). Menurut Gray & Smeltzer, 1990 (dalam Agus, 1994) stres adalah munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih



tuntutan atau keinginannya. Menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, apabila tuntutan itu lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki individu, maka ia akan mengalami stres.

Lazarus & Folkman (1984) menyatakan stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraanya. Menurut Maramis (2009), stres yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampumengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita. Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkunganya, di mana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (outer world), tetapi bisa juga dari dalam diri (inner world). Jadi orang dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan oranglain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri. (Sutardjo, 2007).

Menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, apabila tuntutan itu lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki individu, maka akan mengalami stres.

### 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Menurut Sarafino & Smith (2011), terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya stress akademik, yaitu:

1. Faktor internal Faktor ini berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian yang berbeda-beda dari setiap individu dan kurangnya keyakinan dari dalam diri individu.
2. Faktor eksternal Faktor ini berasal dari luar diri individu seperti lingkungan

keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

### 2.1.3 Aspek-Aspek Stres

Sarafino dan Smith (2011) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

#### 1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Di samping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

#### 2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

##### Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas

akan masa depan dan emosi labil. Jadi kesulitan berfikir jernih selama stres mungkin disertai dengan kontrol fisiologis yang buruk atau regulasi respon stres, hal ini dapat menciptakan kemungkinan lingkaran stres dan gangguan kognisi.

#### □ Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Emosi cenderung menyertai stress, dan sering menggunakan keadaan emosi mereka untuk mengevaluasi stres yang mereka alami. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Takut adalah reaksi emosional umum yang mencakup ketidaknyamanan psikologis dan gairah fisik ketika kita merasa terancam. Dari berbagai jenis dan intensitas ketakutan yang dialami orang dalam kehidupan sehari-hari, psikolog mengklasifikasikan banyak ketakutan menjadi dua faktor: fobia dan kecemasan. Fobia adalah ketakutan yang intens dan irasional yang secara langsung terkait dengan peristiwa dan situasi tertentu. Stres juga dapat menyebabkan perasaan sedih atau depresi. Ketika stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial negatif sering meningkat.

Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al- fandi, 2007).

□ Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Dalam situasi stress lainnya, orang mungkin menjadi kurang bersosialisasi, lebih bermusuhan dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Ketika stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial negatif sering meningkat. Penelitian telah menunjukkan bahwa kemarahan sebagai respon terhadap stres sering mengarah pada perilaku agresif, dan efek negatif ini berlanjut setelah peristiwa yang membuat stres berakhir (Sarafino & Smith, 2011).

Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Alfandi, 2007).

## 2.2 Adversity Quotient (AQ)

### 2.2.1 Pengertian Adversity Quotient (AQ)

Adversity Quotient (AQ) dikembanagkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz. Ia menganggap bahwa IQ dan EQ tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. Stoltz (2000) mengelompokkan individu menjadi tiga: quitters, campers, dan climbers. Penggunaan istilah ini berdasarkan pada sebuah kisah ketika para pendaki gunung hendak melakukan pendakian puncak Everest. Ia melihat ada pendaki yang menyerah sebelum pendakiansesuai, ada yang merasa cukup puas sampai pada ketinggian tertentu, dan ada pula yang benar-benar berkeinginan menaklukkan puncak tersebut. Dari pengalaman tersebut kemudian Stoltz mengistilahkan orang yang berhenti ditengah jalan sebelum usai sebagai quitter, kemudian mereka yang merasa puas berada pada posisi tertentu sebagai campers, sedangkan orang yang terus ingin meraih kesuksesan ia disebut sebagai climbers.

Adversity Quotient (AQ) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam meraih kesuksesan dan juga kemampuan untuk bangkit meraih sukses serta tidak berhenti dalam usahanya. Stoltz (2000) mendefinisikan adversity quotient (AQ) sebagai kecerdasan dalam menghadapi rintangan atau kesulitan. Tidak hanya menjelaskan mengenai kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan meraih kemenangan, namun adversity quotient juga mencakup cara individu dalam mengubah pandangannya terhadap kesulitan dan

menjadikannya sebagai sebuah peluang baru untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Stoltz (2000) mengungkapkan bahwa adversity quotient (AQ) kedalam tiga bentuk:

1. AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
2. AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan.
3. AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons seseorang terhadap kesulitan.

Menurut Nadhira & Arjangi (2018) kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengambil manfaat dari suatu permasalahan atau kesulitan sebagai sebuah tantangan atau peluang untuk menjadi lebih baik dan meraih sukses selanjutnya dikenal dengan sebutan adversity quotient (AQ). Stoltz (2000) AQ memberi tahu seseorang seberapa jauh individu tersebut mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. AQ meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur. AQ meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal. AQ meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.

AQ adalah ilmu tentang ketahanan manusia. Orang yang berhasil menerapkan AQ, tampil maksimal dalam menghadapi kesulitan maupun tantangan besar dan kecil setiap hari. Bahkan, mereka tidak hanya belajar dari

tantangan ini, tetapi mereka juga menanggapi dengan lebih baik dan lebih cepat (Markman dalam Fatchuroji, 2020). Menurut Stoltz (2000), dengan kecerdasan ini kita dapat mengubah hambatan menjadi peluang, karena kecerdasan ini merupakan penentu seberapa jauh kita mampu bertahan dalam menghadapi dan mengatasikesulitan. Dengan AQ seseorang bagai diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa.

Stoltz (2000) mengatakan, “Suksesnya pekerjaan dan hidupseseorang terutama ditentukan oleh adversity quotient (AQ)”. Dikatakan juga bahwa “AQ berakar pada bagaimana kita merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan”. “Orang yang memiliki AQ lebih tinggi tidak menyalahkan pihak lain atas kemunduran yang terjadi danmereka bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah” (Welles dalam Sriati 2008).

Menurut Surekha (Puri, 2014), adversity quotient adalahkemampuan berfikir, mengelola dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan prilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan atau kesulitan.

Pendapat tersebut didukung oleh Kumayi (Puri, 2014) tentang kecerdasan adversitas (adversity quotient) adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup. DenganAQ seseorang bagai diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa.



Menurut Bhayu (2010), adversity quotient adalah kemampuan untuk nrimo ing pandum atau qona'ah". Artinya dalam segala yang kita hadapi dan terima, kita harus mampu mencari blessing in disguise-nya. Dalam setiap kesulitan, pasti ada kemudahan. Kemudian Bhayu (2010) juga menyebutkan kekuatan kepribadian ini sebagai "daya kenyal". Istilah itu sendiri maksudnya adalah kelenturan.

Terdapat beberapa istilah lain untuk adversity quotient yang sering digunakan, misalnya AQ adalah kecerdasan kemalangan (Candisa, 2006), AQ adalah potensi kegigihan (Subiyanto, 2006), AQ adalah kehandalan mental (Laksomono, 2006), dan AQ adalah kecerdasan ketangguhan (Efendi, 2005).

Apapun istilah yang digunakan untuk adversity quotient pada intinya kecedasan adversity adalah kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan yang akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan, baik itu besar ataupun kecil dalam kehidupan sehari-hari.

### 2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Adversity Quotient (AQ)

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi adversity quotient menurut Stoltz (2000) dalam bukunya mengidentifikasi bahwa adversity quotient mempunyai kontribusi yang sangat besar karena faktor-faktor kesuksesan yang tertulis dan memiliki dasar ilmiah ini dipengaruhi, kalau bukan ditentukan, oleh

kemampuan pengendalian serta cara kita merespon kesulitan, faktor-faktor tersebut mencakup semua yang diperlukan untuk meraih tantangan (Stoltz, 2000). Faktor tersebut antara lain:

1. Genetika, keturunan genetik memang tidak akan menentukan nasib mahasiswa tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Kumpulan riset- riset terbaru menyatakan bahwa genetika merupakan suatu kemungkinan untuk mendasari perilaku. Adapun kajian yang ditemukan adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir serta dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Ketika menganjak dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan perilaku.
2. Keyakinan, yakin mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan hidup.
3. Bakat, salah satu yang mempengaruhi kemampuan atau kecerdasan mahasiswa adalah bakat. Bakat dapat digunakan untuk menghadapi kondisi yang buruk bagi mahasiswa. Bakat adalah gabungan dari kompetensi, pengetahuan, pengalaman dan keterampilan.
4. Hasrat atau kemauan, agar mencapai suatu kesuksesan diperlukan tenaga untuk mendorong yang diaplikasikan sebagai keinginan atau hasrat. Hasrat dapat digambarkan sebagai motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, serta semangat.
5. Karakter, mahasiswa yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk memperoleh kesuksesan. Karakter adalah

bagian penting bagi mahasiswa agar dapat meraih kesuksesan serta memiliki kehidupan berdampingan secara damai.

6. Kinerja, adalah bagian yang nyata dapat dilihat orang lain sehingga hal ini sering di evaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan mahasiswa dapat diukur dari tolak ukur kinerjanya untuk memperoleh tujuan hidup yang diinginkan.
7. Kecerdasan, berbagai macam bentuk kecerdasan yang dipilah menjadi beberapa bentuk, disebut *multiple intelligence*. Yang dominan berpengaruh dari kecerdasan adalah karir, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.
8. Kesehatan, kesehatan fisik serta emosi berpengaruh pada mahasiswa untuk menggapai suatu kesuksesan. Ketika mahasiswa merasa tidak sehat mereka akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik yang sehat dan bugar serta stamina yang bagus berpengaruh terhadap cepat tidaknya mahasiswa bisa menyelesaikan masalahnya.

### 2.2.3 Dimensi Adversity Quotient (AQ)

Stoltz menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi yang menyusun adversity quotient yang biasa disebut dengan CO2RE (Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance) (Stoltz, 2000). Empat dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Control (Kendala)

Control atau kendali yaitu sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi dan mengendalikan respon individu secara positif terhadap

situasi apapun. Kendali yang sebenarnya dalam situasi hampir tidak mungkin diukur, kendali yang dirasakan jauh lebih penting. Dimensi control ini merupakan salah satu yang paling penting karena berhubungan langsung dengan pemberdayaan serta mempengaruhi semua dimensi CO2RE lainnya. Individu yang mempunyai AQ tergolong tinggi dapat dengan mudahnya memiliki kontrol yang lebih bagus atas peristiwa kehidupan daripada individu yang AQ nya lebih rendah. Akibatnya, jika individu menghadapi lebih banyak tindakan maka akan menghasilkan lebih banyak kontrol atau pengendalian dan tingkat pengendalian tergantung pada tinggi rendahnya suatu AQ. (J. Santos, 2012) adapun indikator dari dimensi ini adalah kontrol diri mahasiswa saat merasakan adanya kesulitan (Yanti & Syazali, 2016).

## 2. Origin and Ownership

Origin and Ownership atau asal-usul dan pengakuan adalah sejauh mana seseorang menanggung akibat dari situasi tanpa mempermasalahkan penyebabnya. Dimensi asal-usul dan sangat berkaitan dengan perasaan bersalah yang dapat membantu seseorang belajar menjadi lebih baik serta penyesalan sebagai motivator. Rasa bersalah dengan kadar yang tepat dapat menciptakan pembelajaran yang kritis dan dibutuhkan untuk perbaikan terus-menerus. Sedangkan dimensi pengakuan lebih menitik beratkan kepada “tanggung jawab” yang harus dipikul sebagai akibat dari kesulitan. Tanggungjawab disini merupakan suatu pengakuan akibat-akibat dari suatu

perbuatan, apapun penyebabnya.

### 3. Reach

Reach atau jangkauan adalah sejauh mana seseorang membiarkan kesulitan menjangkau bidang lain dalam pekerjaan dan kehidupannya. Seseorang dengan AQ tinggi memiliki batasan jangkauan masalahnyayang dihadapi. Biasanya orang tipe ini merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas.

### 4. Endurance

Endurance atau daya tahan yaitu seberapa lama seseorang mempersepsikan kesulitan ini akan berlangsung. Individu dengan AQtinggi biasanya memandang kesuksesan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, sedangkan kesulitan-kesulitan dan penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara.

Empat dimensi di atas mendasari seseorang dalam menentukan tingkat adversity quotient, karena adversity quotient adalah variabel yang menentukan seseorang dalam menaruh harapan dan terus memegangkendali dalam situasi yang sulit.

## 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Solikhah & Widyastuti (2021) pada siswa SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Tanggulangin.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, dengan teknik analisis data menggunakan korelasi product-moment Pearson dengan bantuan SPSS 18.0. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,247$  dengan signifikansi  $0,004 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adversity quotient dengan stres akademik pada siswa SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Tanggulangin. Dalam penelitian ini pengaruh variabel adversity quotient dengan stres akademik adalah sebesar 6,1%.

Sejalan dengan penelitian terdahulu Anggawira & Andhika (2019) penelitian ini menggunakan metode Penelitian dengan survey. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi ganda dengan jumlah 158 siswa. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 65% dari siswa SMAN 1 Padang kelas XII yang akan mengikuti ujian nasional menunjukkan indikasi mengalami stres, sedangkan pengukuran tingkat AQ menunjukkan 71% siswa SMA 1 Padang kelas XII yang akan mengikuti ujian nasional berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara adversity quotient (AQ) dan stress siswa yang sedang mengikuti ujian nasional.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, Firdaus, & Risma (2014) menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara Adversity Quotient (AQ) dengan tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi berlawanan. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ), nilai  $r = -$

0,504 dan  $r^2 = 0,254$ . Semakin tinggi AQ seseorang maka semakin rendah tingkat stres orang tersebut. AQ berpengaruh 25,4% terhadap tingkat stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifa & Islami (2019) penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pesantren, dimana kehidupan santri di pesantren biasanya diisi dengan rangkaian kegiatan yang padat, menuntut kedisiplinan yang tinggi, disertai tuntutan penguasaan ilmu dan penerapan nilai-nilai agama. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik, kecerdasan emosional, konsep diri akademik, dan dukungan sosial memiliki pengaruh bersama yang signifikan terhadap adversity quotient sebesar 41,0%, sisanya dipengaruhi oleh kesalahan atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Instrumen stres akademik menggunakan Skala yang terdiri dari empat dimensi, yaitu dimensi afektif, perilaku, fisiologis, dan kognitif. Dimana nilai koefisien regresi dimensi afektif yang diperoleh sebesar -0,144 dan signifikansi sebesar 0,034 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Ini berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan dari dimensi afektif terhadap adversity quotient. Koefisien regresinya negatif, artinya semakin tinggi dimensi afektif maka semakin rendah adversity quotient, begitu pula sebaliknya, kemudian ada pengaruh yang signifikan dari dimensi perilaku terhadap adversity quotient. Koefisien regresinya negatif, artinya semakin tinggi dimensi perilaku maka semakin rendah adversity quotientnya, begitu pula sebaliknya. Kemudian dimensi fisiologis adalah -0,182, dan signifikansi 0,011 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Ini berarti bahwa pengaruh yang signifikan dari dimensi fisiologis terhadap adversity quotient. Koefisien regresinya negatif, artinya

semakin tinggi dimensi fisiologis maka semakin rendah adversity quotient, begitu pula sebaliknya.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmawan & Selviana (2021). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi bivariat dan multivariat menggunakan SPSS 25 for windows antara variabel adversity quotient dengan tingkat stres diperoleh koefisien ( $r$ ) = .573 dengan  $p < .05$ . Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap 110 subjek penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Adversity Quotient dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi.

Dengan demikian hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019) yang dilakukan terhadap karyawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adversity quotient dan stres kerja berpengaruh signifikan terhadap motivasi kerja dan kinerja karyawan. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara adversity quotient dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan dengan nilai signifikansi 0,01 lebih kecil dari 0,05. Selain itu variabel stres kerja berpengaruh negatif terhadap motivasi kerja, dengan nilai signifikansi 0,034 lebih kecil dari alpha 0,05.



## 2.4 Kerangka Konseptual

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki berbagai peranan yang harus diemban. Selain sebagai insan akademis dimana harus menyesuaikan diri dengan tuntutan sistem pembelajaran orang dewasa yang berat. Mahasiswa juga berada pada usia dewasa awal dengan karakteristik tugas perkembangan yang cukup sulit dan kritis. Banyaknya tekanan dan tuntutan baik dari sisi internal maupun external semakin membuat mahasiswa rentan berada dalam kondisi stress. Sehubungan dengan kondisi sulit yang dihadapi, mahasiswa dituntut untuk mampu memahami, mengenali, dan mengelola kesulitan menjadi sesuatu yang positif. Mahasiswa dengan adversity quotient yang tinggi tidak mudah menyerah menghadapi kondisi sulit dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan.

Stoltz (2000) mengatakan bahwa adversity quotient berperan penting dalam memprediksi sejauh mana seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Adversity quotient yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang ulet, dan tekad yang pantang menyerah. Individu yang memiliki adversity quotient yang tinggi akan membuatnya kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Sebagaimana pernyataan Lasmono (2001) bahwa dengan adversity quotient yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan

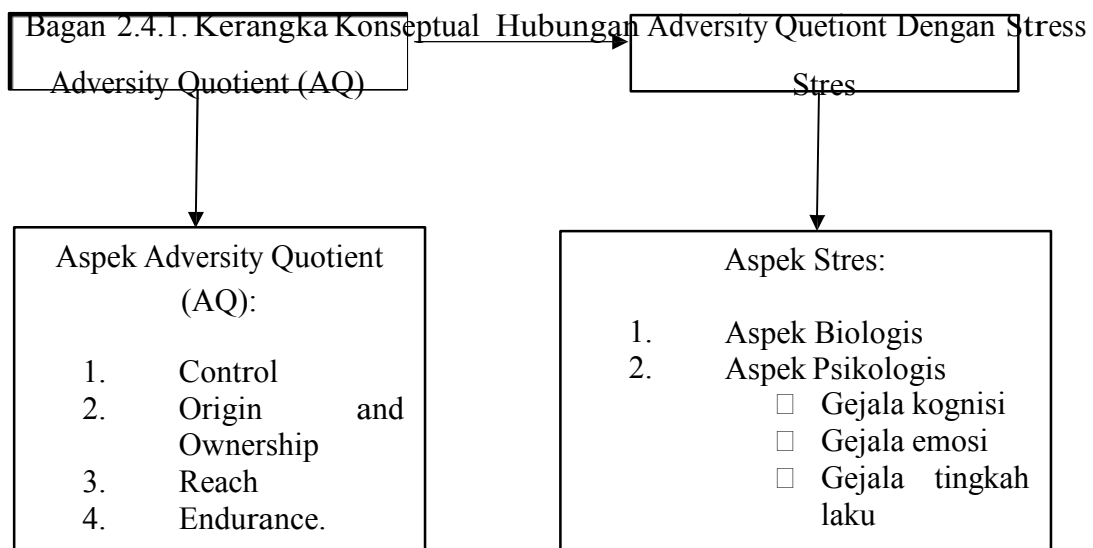
dengan berbagai kondisi sulit yang dialami. Adversity quotient yang memadai disertai keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya akan mengarahkan pada keberhasilan menghadapi stres. Penelitian terdahulu mengenai topik yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan beberapa hasil terkait dengan adversity quotient dan toleransi terhadap stres.

Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan Putri, Zulharman, dan Firdaus (2016) tentang hubungan adversity quotient dengan tingkat academic stress pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara adversity quotient dengan tingkat academic stress. Di sisi lain, Solikhah & Widyastuti (2021) tentang penelitian Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Stres Akademik Pada Murid SMP Pesantren Muhammadiyah 9 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adversity quotient dengan stres akademik pada siswa SMP Muhammadiyah 9 Pondok Pesantren Tanggulangin.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Inayatillah (2015) tentang hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stress dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki daya juang tinggi selalu termotivasi untuk senantiasa berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan hambatan dalam proses pengerjaan skripsi atau tugas yang

sulit.

Berdasarkan uraian diatas dapat diasumsikan bahwa dengan adversity quotient yang tinggi mengarahkan mahasiswa mampu memulihkan diri dari kekecewaan dan kelelahan dan mampu menghadapi stresor secara efektif saat pengerjaan skripsi.



## 2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan adversity quotient dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho : Tidak ada hubungan adversity quotient dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : Adversity Quotient (AQ)

Variabel Terikat (Y) : Stres

#### 3.2 Definisi Operasional

##### 3.2.1 Adversity Quotient (AQ)

Adversity Quotient (AQ) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam meraih kesuksesan dan juga kemampuan untuk bangkit meraih sukses serta tidak berhenti dalam usahanya, dalam hal ini adversity quotient (AQ) sebagai kecerdasan dalam menghadapi rintangan atau kesulitan. Variabel Adversity Quotient (AQ) ini diukur berdasarkan dimensi-dimensi Adversity Quotient (AQ) yang dikemukakan oleh Stoltz (2000), terdiri dari:

- Control
- Origin and Ownership
- Reach

- Endurance

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula adversity quotient pada mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin rendah skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula adversity quotient pada mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi.

### 3.2.2 Stres

Stres sebagai keadaan di mana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Variabel stres ini diukur berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) terdiri dari:

- Aspek Biologis
- Aspek Psikologis
  - Gejala kognisi
  - Gejala emosi
  - Gejala tingkah laku

### 3.3 Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Bungin (2005), mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya. Dalam penelitian ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi, data ini yang diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi

No	Fakultas	Populasi	Sampel
1.	Hukum	310	36
2.	Ekonomi & Bisnis	783	90
3.	Psikologi	88	10
4.	Ilmu Sosial dan Politik	98	11
5.	Teknik	96	11
6.	Bahasa & Seni	75	9
7.	Keguruan & Ilmu Pendidikan	434	50
8.	Pertanian	205	24
9.	Peternakan	1	0
Jumlah		2090	241

### 3.4.2 Sampel

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik non probability yaitu Purposive Sampling dengan pengambilan data sampel yang berdasarkan atas pertimbangan tertentu. Menurut Sugiyono (2012) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu. Kriteria yang di pakai ialah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung dengan tabel Isaac.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan yang dialami oleh responden dengan cara menekan pilihan jawaban pada gform. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala adversity quotient dan skala stres.

Skala Likert dalam pengukuran adversity quotient dan stres memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan

unfavorable, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :  
Skala psikologi yang digunakan adalah skala adversity quotient dan skala stres.

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert “Stres”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala Likert “Adversity Quotient (AQ)”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

### 3.6 Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap seperti tahap persiapan dan pelaksanaan.



### 3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh, mengembangkan serta menguji kebenaran pada ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat maka dari itu penelitian membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyimpan langkah yang tepat untuk menyusun instrument yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 241 mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi di UHN. Teknik pengambilan data menggunakan tabel Isaac, dengan jumlah  $N=2090$  dan taraf kesalahan 10%.

### 3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dana rahan dari dosen pembimbing, skala adversity quotient dan skala stres. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek yang ditentukan. Skala stres berdasarkan dengan aspek aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2011) memiliki 3 aspek yaitu: aspek biologis, aspek psikologis yang terdiri dari; gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint, kemudian dioperasikan dalam bentuk-bentuk item pernyataan. Skala stress terdiri atas 28 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba.

Dari data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

Tabel 3.4 Sebaran Uji Coba Skala Stres

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Biologis	Mengalami gangguan tidur, gangguan makan, dan sakit kepala, produksi keringat yang berlebihan	1, 2	3, 4	4
		Mengalami pernafasan jantung yang tidak teratur, dalam melakukan sesuatu hal cenderung gugup, cemas, dan gelisah	5	6	2
2.	Psikologis, terdiri dari				
	Kognisi	Mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan susah untuk	7, 8	9, 10	4

		konsentrasi			
		Memiliki harga diri yang rendah dan takut gagal	11, 12	13	3
	Emosi	Mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa sedih dan depresi.	14, 15	16, 17	4
		Perasaan tidak mampu mengatasi masalah atau ciut hati dan merasa tertekan.	18, 19	20, 21	4
	Tingkah Laku	Sulit bekerjasama dengan orang lain dan merasa tertekan	22, 23	24	3
		Susah untuk rileks, mudah terkejut atau kaget.	25, 26	27, 28	4
	Jumlah				28

Demikian juga dengan skala adversity quotient didasarkan pada aspek-aspek Stoltz (2000) yang menyebutkan terdapat beberapa aspek, yaitu; Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint kemudian dioperasionalkan dalam bentuk—bentuk item pernyataan. Skala adversity quotient terdiri dari atas 30 item pernyataan dan kemudian disusun menjadi instrumen uji coba.

Sebaran uji coba skala adversity quotient tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

Tabel 3.5 Sebaran Uji Coba Skala Adversity Quotient

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Control	Kendali berkaitan dengan seberapa besar seseorang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.	1, 2	3, 4	4
		Bersikap optimis, merasa lebih yakin dan berani bisa berbuat optimal	5, 6	7, 8	4

2.	Origin & Ownership	Melihat siapa atau apa yang menyebabkan suatu kesulitan terjadi. Apakah dirinya sendiri atau diluar dirinya, dan bagaimana pengakuannya terhadap dampak dari suatu kejadian.	9	10	2
		Mengadakan evaluasi diri	11	12, 13	3
		Meyakini dan mencari sebab dari kesulitan tersebut	14	15, 16	3
3.	Reach	Sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang.	17, 18, 19	20, 21	5
4.	Endurance	Persepsi seseorang akan lama atau tidaknya	22, 23, 24	25, 26, 27	6

		kesulitan akan berlangsung.			
		Menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara.	28, 29	30	3
Jumlah					30

### 3.6.3 Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang dilakukan dalam penelitian nantinya peneliti akan melakukan uji coba alat ukur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen, sebanyak 60 orang. Penelitian ini diteliti dengan memberikan skala secara online dalam bentuk googleform kepada subjek.

Kemudian peneliti melakukan skoring tiap skala adversity quotient dan stres yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui validitas tiap item dan realibilitas skala yang dibuat. Berikut tabel distribusi item-item penelitian setelah uji coba. Setelah diketahui melalui analisis item dalam masing masing variabel maka kemudian peneliti

menyusun item-item yang menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian yang terdiri dari 19 skala adversity quotient dan 17 skala stres.

#### 3.6.4 Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 60 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi dengan lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi, kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reabilitas skala yang dibuat berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba:

Tabel 3.6 Sebaran Item Penelitian Skala Stres Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Biologis	Mengalami gangguan tidur, gangguan makan, dan sakit kepala, produksi keringat	1, 2	4	3

		yang berlebihan			
		Mengalami pernafasan jantung yang tidak teratur, dalam melakukan sesuatu hal cenderung gugup, cemas, dan gelisah	5	6	2
2.	Psikologis, terdiri dari				
	Kognisi	Mengalami gangguan daya ingat, perhatian,	7, 8	10	3



		dan susah untuk konsentrasi			
		Memiliki harga diri yang rendah dan takut gagal	11, 12		2
	Emosi	Mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa sedih dan depresi.	14, 15	17	3
		Perasaan tidak mampu mengatasi masalah	18	21	2

		atau ciut hati dan merasa tertekan.			
	Tingkah Laku	Sulit bekerjasama dengan orang lain dan merasa tertekan	23		1
		Susah untuk rileks, mudah terkejut atau kaget.	26		1
Jumlah					17

Tabel 3.7 Sebaran Item Penelitian Skala Adversity Quotient Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Control	Kendali berkaitan		4	1

		dengan seberapa besar seseorang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.			
		Bersikap optimis, merasa lebih yakin dan berani bisa berbuat optimal	6	7, 8	3
2.	Origin & Ownership	Melihat siapa atau apa yang menyebabkan suatu kesulitan terjadi. Apakah dirinya sendiri atau diluar dirinya, dan bagaimana pengakuannya terhadap dampak dari suatu kejadian.	9		1
		Mengadakan evaluasi diri		12, 13	2
		Meyakini dan mencari	14	15, 16	3

		sebab dari kesulitan tersebut			
3.	Reach	Sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang.	18, 19	20, 21	4
4.	Endurance	Persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung.	22, 24	25	3
		Menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara.	29	30	2
Jumlah					19

### 3.6.5 Hasil Sesudah Uji Coba

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item maka hasil yang didapatkan yaitu pada variabel adversity quotient ditemukan terdapat 11 item yang gugur, sehingga dari 30 item yang dibuat hanya tersisa 19 item yang

digunakan dalam penelitian. Sedangkan pada variabel stres ditemukan item yang gugur sebanyak 11, sehingga dari 28 item yang dibuat hanya tersisa 17 item yang digunakan dalam penelitian.

### 3.7 Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

#### 3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 21.0.

- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data adversity quotient (AQ) memiliki hubungan yang linear dengan data stres. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linearity dengan nilai  $\text{sig} > 0.05$ , maka dapat dikatakan linear. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 21.0.

### 3.7.2 Uji Hipotesa

Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel X yaitu variabel adversity quotient (AQ) dengan variabel Y yaitu variabel stres. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji validitas signifikan, Jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $\text{Sig} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.