

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH :

LENI SINTIA PUTRI

16.860.0115



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL KARYA TULIS : HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG BEKERJA.

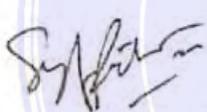
NAMA MAHASISWA : LENI SINTIA PUTRI

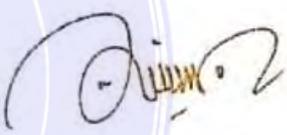
NIM : 16.860.0115

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI

PEMBIMBING


(Syafrizaldi, S. Psi, M. Psi)

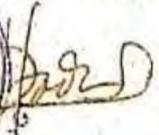

(Meri Hafni, S. Psi, M. Psi)

MENGETAHUI

KEPALA BAGIAN


(Dinda Permata Sari Harahap, S. Psi, M. Psi,)

DEKAN PSIKOLOGI


(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi,)

Tanggal Sidang Meja Hijau : 21 Juni 2021

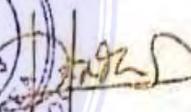
HALAMAN PENGESAHAN

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERISTAS MEDAN AREA DARI SYARAT DAN DI
TERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT – SYARAT
GUNA MEMPEROLEH DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

21 Juni 2021

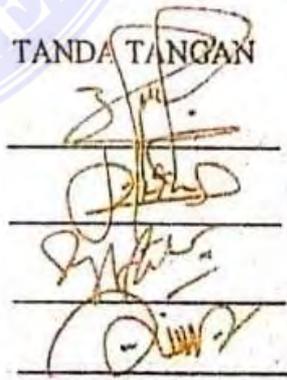
MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN

(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi)

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Hasanuddin, Ph.D
2. Dr. Risydah Fadilah, S. Psi, M. Psi
3. Syafrizaldi, S. Psi, M. Psi
4. Meri Hafni, S. Psi, M. Psi

TANDA TANGAN



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjan merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah di tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi – sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat skripsi ini.

Medan, 21 Juni 2021

Penulis



Leni Sintia Putri

NIM. 16.860.0115

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Leni Sintia Putri
NPM : 168600115
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang Bekerja " beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Atas dasar Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 21 Juni
2021

Yang menyatakan



MOTTO

“ Aku lebih menghargai orang yang beradab daripada berilmu, kalau hanya berilmu iblis pun lebih tinggi ilmunya daripada manusia “

~Syekh Abdul Qadir Al – Jailani ~

“ Ketika seseorang menghina kamu, itu adalah sebuah pujian bahwa selama ini mereka menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan kamu, bahkan ketika kamu tidak memikirkan mereka “

~Bj. Habibie`~

“ kurang cerdas dapat di perbaiki dengan belajar, kurang cakap dapat di hilangkan dengan pengalaman, namun tidak jujur itu sulit untuk di perbaiki”

~Bung Hatta~

PERSEMBAHAN

Kado kecil ini ku persembahkan untuk kedua orangtuaku tersayang.

Doa dan dukungan yang selalu kalian sertakan untuk ku, harapan - harapan yang selalu kalian bisikan kepadaku menghantarkan ku sampai ketitik ini.

Titik awal kesuksesan ku

Tenaga yang papa mama kerahkan hingga keringat bercucuran menjadi saksi perjalananku dalam berproses untuk meraih masa depan yang selalu kita impikan - impikan bersama.

Semua semangat dan tak kenal lelah menjadi inspirasi ku untuk terus maju dan pantang menyerah dalam melangkah meraih mimpi.

Mungkin kado ini tampak terlihat seperti hanya sebuah buku biasa dan tidak seberapa, tetapi didalam kado ini terdapat banyak warna dan lika liku dalam setiap tulisannya. Kado ini menjadi saksi bagaimana perjuanganku menjadi anak kebanggaan mama papa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT atas rahmat, karunia dan kesempatan yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berjudul “ Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Yang Bekerja”, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis sepenuhnya menyadari karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari materi pembahasan maupun tata bahasanya, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis bersedia menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulis.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ini diantaranya:

1. Kepada Bapak Drs. H. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area Universitas Medan Area.
2. Kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng. M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Kepada Ibu Dr. Risydah Fadilah, S. Psi, M. Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan selaku sekretaris sidang meja hijau yang telah menyediakan waktunya untuk dapat hadir dan saran – sarannya untuk penulis agar tulisannya menjadi lebih baik lagi.
4. Kepada Bapak Syafrizaldi, S. Psi, M. Psi selaku pembimbing I yang telah banyak membantu, mengarahkan, meluangkan waktu, memberikan pengarahan serta membimbing penulis dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan karya tulis ini. Terimakasih atas bimbingan yang tulus dari bapak semoga diberikan kesehatan dan rezeki yang melimpah oleh Allah SWT sehingga dapat terus memberikan ilmu pengetahuan kepada mahasiswa/mahasiswi nya.

5. Kepada Ibu Meri Hafni, S. Psi, M. Psi selaku pembimbing II yang telah banyak membantu, mengarahkan meluangkan waktu, memberikan banyak pengetahuan baru, memberikan banyak saran yang bermanfaat dengan memberikan dukungan dalam proses pengerjaan karya tulis ini. Terimakasih atas bimbingan dan motivasi ibu. Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT, di berikan kesehatan dan rezeki yang melimpah agar terus bisa memberikan ilmu pengetahuannya kepada mahasiswa/mahasiswinya.
6. Kepada Bapak Dr. Hasanuddin, Ph.D selaku Ketua sidang meja hijau terimakasih karena telah menyediakan waktunya untuk dapat hadir dan saran – sarannya untuk penulis agar tulisannya menjadi lebih baik lagi.
7. Kepada segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini. kemudian segenap para staf yang juga ikut dalam membantu keberlangsungan dan kelancaran penyelesaian skripsi.
8. Kepada Ayahanda tersayang Kasir, Ibunda Yuli Indrayani yang tidak pernah lelahnya memberikan dukungan dan memotivasi untuk menyelesaikan studi (S1) ini. Harapan – harapan yang besar untuk anak tersayang yang membuat penulis terdorong untuk semangat menyelesaikan studi dan dapat membuat orang tua bangga.
9. Kepada kedua abang laki – laki saya, Fitra Abdi Wibowo dan Bayu Sadika Putra yang telah memberikan dukungan semampu mereka kepada adiknya dengan ikhlas dan tulus. Semoga selalu diberikan kesehatan dan dilimpahkan rezeki dan kebaikan mereka di balas dengan Allah SWT.
10. Kepada nenek tersayang Manisem karena dukungan dan sifat pengertiannya saya bersemangat untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga selalu di berikan kesehatan dan diberkahi rahmat Allah SWT.
11. Kepada Mouzha Rifky Sya'adillah Pane terimakasih atas semua waktu dan tenaga dalam membantu dan mendukung dalam proses mengerjakan skripsi, kebaikan beliau tidak akan pernah di lupakan sampai kapanpun, semoga selalu di berikan kesehatan, rezeki dan di lancarkan urusannya oleh Allah SWT.

12. Kepada sahabat – sahabat SMA ku, Lia Gustiawati, Uci Larasati, Dina Safitri, Kamilah, Chaira Apriara, Mampat Mahpuja, Rizki Sintia Kasih yang telah banyak memberikan dukungan yang sangat- sangat berarti untuk saya seingga saya dapat sampai kepada titik ini. Semoga kalian selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dilancarkan segala urusannya, dimudahkan rezekinya oleh Allah SWT.
13. Kepada sahabat – sahabat sekaligus teman seperjuangan kuliah saya, Yosi Kristina, Anindita Maghfira, Andra Anisyah, Affrita, Pingkan Dwi Adinda, terimakasih atas tenaga dan dukungan yang tulus dari kalian, saya tidak akan melupakan jasa – jasa yang kalian berikan. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian, diberikan kesuksesan hidup, kebahagiaan, kesehatan dan rahmat Allah SWT yang melimpah.
14. Terimakasih kepada keluarga Teater U, atas kenang- kenangan yang telah kalian berikan. Tanpa kalian masa perkuliahan saya tidak akan begitu banyak warna. Suka duka yang telah di lewati akan terus saya ingat dan saya simpan baik – baiknya. Semoga kalian semua di berikan kesehatan dan Rahmat Allah yang melimpah.
15. Terimakasih kepada seluruh pembaca. Semoga dengan membaca karya tulis dapat menambah wawasan dan inspirasi untuk membuat sebuah karya tulis, serta dapat kiranya mengembangkan karya tulis yang telah saya buat.

Medan, 21 Juni 2021

Penulis

Leni Sintia Putri

**RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT AND STRESS OF
WORKING STUDENT IN PSYCHOLOGY FACULTY MEDAN AREA
UNIVERSITY**

LENI SINTIA PUTRI

16.860.0115

ABSTRACT

Stress according to Sarafino and Smith (2012) is a condition caused by the interaction between the individual and their environment, causing a perception of distance between demands, while the adversity quotient theory, according to Stoltz (2006), states that a person's ability to survive in the face of adversity. The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between adversity quotient and stress in the students of the Faculty of Psychology, University of Medan Area who work. The population of this study were all night class students of the Faculty of Psychology, 2016-2020, who worked totaling 163 college student. The sampling technique used was probability sampling with the proportionate stratified random sampling technique with the determination of the sample size using the Krejcie table. Data were collected using two scales, namely the adversity quotient scale and the stress scale. Data analysis used the product moment correlation technique, where (r_{xy}) was -0.898 with $P = 0.000 < 0.005$, meaning that there was a negative relationship between adversity quotient and stress on working students. The coefficient of determination of the correlation is $r^2 = 0.807$, meaning that the adversity quotient provides an effective result of 80.7% toward.

Keywords: Adversity Quotient, Stress

HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA YANG BEKERJA

LENI SINTIA PUTRI

16.860.0115

ABSTRAK

Stres menurut Sarafino dan Smith (2012) adalah kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan, sedangkan *adversity quotient* menurut Stoltz (2006), menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang bekerja. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas malam Fakultas Psikologi stambuk 2016-2020 yang bekerja berjumlah 163 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan penentuan pengambilan besarnya sampel menggunakan tabel Krejcie. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala *adversity quotient* dengan skala stres. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*, dimana (r_{xy}) sebesar - 0,898 dengan $P = 0,000 < 0,005$, artinya terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Adapun koefisien determinasi dari korelasi tersebut sebesar $r^2 = 0,807$, artinya *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 80,7% terhadap stres.

Kata Kunci : *Adversity Quotient*, Stres

DAFTAR ISI

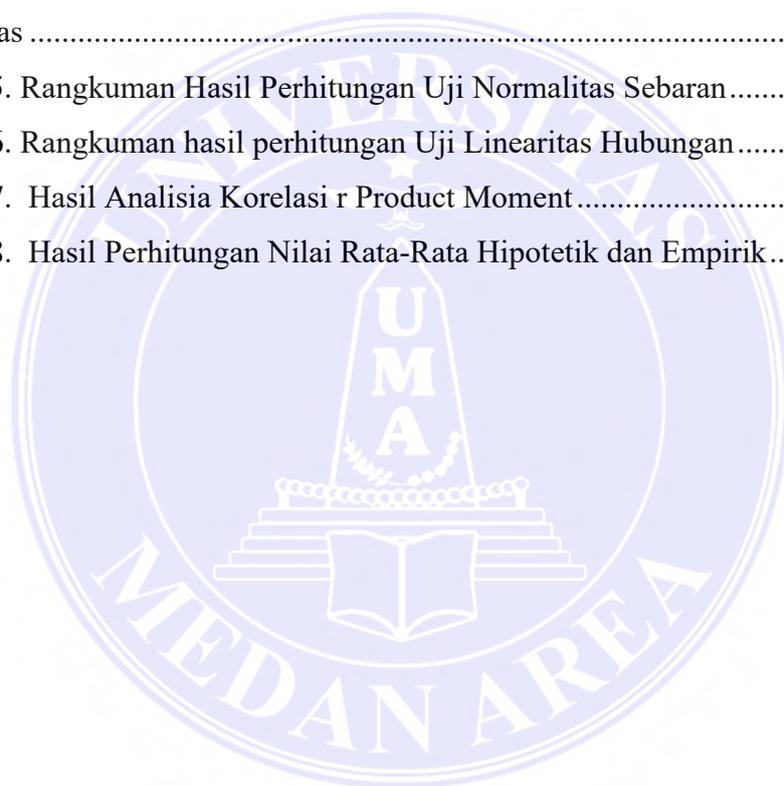
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Mahasiswa yang Bekerja.....	8
1. Defenisi Mahasiswa	8
2. Defenisi Mahasiswa Bekerja	9
B. Stres.....	11
1. Pengertian stres.....	11
2. Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Stres	12
3. Aspek-aspek Stres	15
C. Adversity Quotient (AQ).....	17
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i> (AQ)	17

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i>	19
3. Dimensi - Dimensi <i>Adversity Quotient</i>	22
4. Tingkatan dalam <i>Adversity Quotient</i>	23
5. Peranan <i>Adversity Quotient</i> dalam Kehidupan.....	25
6. Pengembangan <i>Adversity Quotient</i> (AQ)	27
D. Hubungan <i>Adversity Quotient</i> dengan Stres.	29
E. Kerangka Konseptual	33
F. Hipotesis.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
1) Tipe Penelitian	35
2) Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
3) Defenisi Operasional Variabel.....	36
4) Subjek Penelitian.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	37
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	39
5) Metode Pengumpulan Data.....	39
1. Skala stres.....	40
2. Skala <i>Adversity Quotient</i>	40
6) Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	41
1. Uji Validitas	41
2. Uji Reliabilitas.....	42
7) Metode Analisis Data.....	43
1. Uji normalitas	44
2. Uji Linearitas	44
3. Uji hipotesis.....	44
a) Analisis Korelasi Sederhana (<i>Bivariate Correlation</i>)	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	47
B. Persiapan Penelitian	49
1. Persiapan Penelitian	49
2. Perijinan Penelitian.....	49

3. Persiapan Instrumen Penelitian	50
C. Pelaksanaan Penelitian	52
1. Hasil Uji Coba Skala Stres	52
2. Uji Coba Skala Variabel <i>Adversity Quotient</i>	53
D. Hasil Penelitian	55
1. Uji Asumsi	55
a. Uji Normalitas	55
b. Uji Linearitas Hubungan	56
2. Uji Hipotesis	57
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	58
a) Mean Hipotetik	58
b) Mean Empirik	58
c) Kriteria	59
E. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Penyebaran Skala Stres	50
Tabel 2. Distribusi Penyebaran Skala adversity quotient	51
Tabel 3. Distribusi Penyebaran Butir – Butir Skala Stres Setelah Hasil Uji Validitas	53
Tabel 4. Distribusi Penyebaran Butir – Butir Skala Stres Setelah Hasil Uji Validitas	54
Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	55
Tabel 6. Rangkuman hasil perhitungan Uji Linearitas Hubungan	56
Tabel 7. Hasil Analisa Korelasi r Product Moment	57
Tabel 8. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Empirik	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- I. Analisis Uji Validitas dan reliabilitas skala Adversity quotient dan Stres
- II. Uji Normalitas
- III. Uji Linearitas Hubungan
- IV. Uji Korelasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebutuhan mendasar yang tidak dapat dipisahkan dari manusia adalah bekerja. Dengan bekerja manusia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, seperti kebutuhan material, harga diri, penerimaan sosial, status sosial, penghormatan dari orang lain, kontak sosial, kedewasaan, sumber dari tantangan, kemandirian, kepuasan, kesenangan, makna hidup, dan sebagainya. Semakin berkembangnya zaman kebutuhan hidup seseorang semakin meningkat dan krusial karena banyaknya persaingan yang terjadi untuk bertahan hidup. Salah satu kebutuhan yang penting bagi manusia sebagai penyeimbang dari semua kebutuhan tersebut adalah pendidikan.

Ulasan mengenai kebutuhan mahasiswa untuk melaksanakan pendidikan sangat beragam dan wajib untuk dipenuhi guna kelancaran pendidikan itu sendiri. Kebutuhan yang wajib di penuhi mahasiswa tersebut, diantaranya seperti pembayaran uang kuliah (SPP), biaya hidup, kos, uang praktikum dan lain sebagainya. Tidak semua mahasiswa dibantu oleh orang tuanya untuk memenuhi kebutuhan pendidikannya. Jadi, beberapa mahasiswa mencari solusi untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan cara bekerja.

Mahasiswa yang bekerja memiliki beban yang lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak bekerja sebagaimana yang dikatakan oleh Destanti Dkk, (2011), dalam penelitian yang dilakukan terhadap 41 mahasiswa menunjukkan, bahwa mahasiswa yang tidak bekerja lebih banyak yang mengalami stres ringan

dibanding dengan yang bekerja. Pada umumnya mahasiswa yang tidak bekerja memiliki beban kuliah saja, seperti membuat laporan praktikum, mempersiapkan materi presentasi, dan lain sebagainya. Sedangkan mahasiswa yang bekerja memiliki tugas akademik dan tugas dari pekerjaan yang harus di hadapinya setiap hari yang tentunya menguras tenaga dan fikiran mereka, tugas yang harus mereka selesaikan juga menjadi dua kali lipat lebih berat di bandingkan dengan mahasiswa yang hanya bekerja saja. Mereka harus mampu untuk mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai, sebaliknya apabila seseorang tersebut tidak dapat mengatur dirinya dalam menjalani aktivitas berkuliah dan bekerja maka kemudian dapat menyebabkan tekanan (stres) yang tentunya berimbas kepada ketidakseimbangannya salah satu peran dari mahasiswa itu sendiri. Hal ini didukung dengan beberapa penelitian tentang bagaimana dampak mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah, salah satu penelitian tersebut, yaitu yang dilakukan oleh Hamadi Dkk pada tahun (2018), tentang perbedaan stres mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja.

Stres adalah hal normal yang dapat terjadi kepada setiap manusia. Stres dibutuhkan seseorang khususnya mahasiswa sebagai motivasi aktif untuk kegiatannya. Tetapi, disisi lain stres dapat berpengaruh negatif kepada seseorang apabila mereka tidak dapat mengelolanya. Respons terhadap stres masing – masing orang dapat berbeda - beda tergantung bagaimana mereka menanggapi. Fenomena yang banyak terlihat saat ini adalah banyaknya mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja atau melakukan peran ganda meskipun berat dilakukan. Sebagaimana yang disebutkan oleh Robert (2012), peran ganda yang dilakukan mahasiswa tentunya menguras tenaga dan fikiran. Untuk membuat

kedua kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar dan seimbang mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam membagi waktu antara jam perkuliahan dan jam bekerja yang masing-masing memiliki ketentuan. Banyak dari mahasiswa melakukan *part time job* atau kerja paruh waktu sebagai pilihan utama agar dapat menyesuaikan dengan waktu perkuliahan mereka. *Part time job* ini sendiri memiliki rentang waktu kerja selama 4-6 jam per hari dengan waktu kerja 5-7 hari perminggunya atau tergantung dengan perusahaan atau atasan di tempat kerja.

Hal ini juga di alami oleh mahasiswa Psikologi kelas malam Universitas Medan Area yang bekerja. Berdasarkan hasil observasi ditemukan penulis bahwa beberapa mahasiswa yang bekerja terlihat kerepotan membagi waktu antara kerja dan kuliah dikarenakan *deadline* tugas yang secara bersamaan harus diselesaikan sampai membuat mahasiswa tersebut rela begadang untuk menyelesaikan tugas kuliahnya, bahkan ada yang tugas kuliahnya terbengkalai karena kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah dan tugas pekerjaan. Banyaknya beban yang dirasakan mereka pun menimbulkan stres dan merasakan dampak dari stres tersebut, seperti sering merasakan sakit perut akibat makan yang tidak teratur karena sibuknya pekerjaan, kemudian sering menunda pekerjaan seperti mengerjakan tugas kuliah, karena bekerja di pandang sebagai hal yang wajib diutamakan. Pada beberapa mahasiswa kelas malam mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu mengerjakan tugas kuliah dan tugas pekerjaan sehingga menyebabkan stres pada individu tersebut. Hal ini menjadi sebuah masalah yang sedang dirasakan semua mahasiswa khususnya mahasiswa yang perkuliahan sambil bekerja.

Selanjutnya fenomena *adversity quotient* pada mahasiswa yang berkerja di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, tergolong rendah dikarenakan berdasarkan hasil observasi di lapangan mahasiswa kesulitan dalam manajemen waktu agar bisa menyeimbangkan antara kedua kegiatan mereka baik sebagai pekerja maupun sebagai mahasiswa. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya kreativitas mahasiswa yang diperlukan dalam menghadapi terobosan (Ide-ide) baru yang dapat membantu manajemen diri dalam menghadapi kedua kegiatan yang mereka lakukan. Sebagaimana yang disebutkan oleh Widyaningrum dan Rachmawati (2007), memaparkan *adversity quotient* sebagai daya berpikir kreatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya, sehingga mencapai keberhasilan. Sementara menurut Stolz (2007), *adversity quotient* adalah kemampuan atau kecerdasan seseorang untuk bertahan dalam mengatasi dan menghadapi kesulitan. Selanjutnya Stolz juga menyatakan bahwa *adversity quotient* dapat meramalkan kinerja, motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pengetahuan, energi, pengharapan, kebahagiaan dan vitalitas.

Ada beberapa dari mahasiswa yang mampu mengolah stres tersebut menjadi energi yang positif (optimis) dan ada juga yang mengolah stres tersebut menjadi energi yang negatif atau menjadi (pesimis). Hal inilah yang menentukan tinggi atau rendahnya *adversity quotient* seseorang dalam menghadapi stres tersebut. Stres yang dialami karena melakukan peran ganda sebagai mahasiswa dan karyawan disebuah perusahaan atau tempatnya bekerja bagaimanapun juga haruslah dihadapi dengan berfikir kreatif agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya *adversity quotient* seseorang tidak hanya dapat mengatasi

kegagalan, kondisi-kondisi sulit dan tekanan, tetapi dapat mengubahnya menjadi peluang untuk meraih kesuksesan yang cukup besar. *Adversity quotient* ini menjadi sangat penting karena memberikan cara – cara dalam menghadapi situasi sulit (stres) yang dialami mahasiswa yang bekerja sehingga tidak menghambat aktifitasnya baik sebagai mahasiswa maupun pekerja.

Stolz (2006) berpandangan bahwa untuk membuat seseorang menuju kesuksesan konsep kecerdasan (IQ dan EQ) belum di anggap cukup. oleh karena itu Stoltz mengembangkan sebuah konsep kecerdasan *adversity* yang di mana *adversity quotient* ini memiliki konsep untuk menggambarkan daya juang atau kegigihan seseorang dalam mengatasi masalah (stres) dan bagaimana individu tersebut merespon masalah yang di hadapinya. perbedaan individu yang pesimis atau optimis sebagai perbandingan seseorang memiliki *adversity quotient* tinggi atau rendah. Kondisi stres yang di rasakan oleh mahasiswa tentunya dapat diatasi dengan memiliki *adversity quotient* yang tinggi karena bagaimanapun kesulitan mencapai tujuan yang di harapkan.

Latar belakang di atas dapat dilihat bahwa pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya, karena mengemban tugas ganda yaitu, tugas kuliah dan tugas pada saat bekerja. Tetapi dengan adanya *adversity quotient* ini mahasiswa dapat mengatasi kegagalan, kondisi-kondisi sulit dan tekanan, tetapi dapat mengubahnya menjadi peluang untuk meraih kesuksesan yang cukup besar khususnya pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. yang bekerja.

Uraian di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Stres pada Mahasiswa angkatan 2016 yang Bekerja”

B. Identifikasi Masalah

Atas dasar latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah banyak mahasiswa yang stres akibat dari peran ganda yang di jalannya, yaitu berkuliah sambil bekerja. Beberapa mahasiswa yang bekerja terlihat kerepotan membagi waktu antara kerja dan kuliah dikarenakan *deadline* tugas yang secara bersamaan harus diselesaikan sampai membuat mahasiswa tersebut rela begadang untuk menyelesaikan tugas kuliahnya, bahkan ada yang tugas kuliahnya terbengkalai karena kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah dan tugas pekerjaan. Mahasiswa yang mampu bertahan dalam keadaan sulit (stres) yang berkuliah sambil bekerja itu membutuhkan suatu kecerdasan, yang disebut juga dengan *adversity quotient*.

Penelitian ini layak dilakukan karena penelitian ini menggambarkan bagaimana kecerdasan *adversity* dapat mengajarkan cara – cara menyikapi stres dan mengolah stres negatif menjadi stres positif yang tentunya penting untuk diketahui oleh seluruh masyarakat khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang bekerja untuk mempertahankan motivasi dan kreativitas mahasiswa dalam menjalani kesulitan dan hambatan perkuliahan, pekerjaan dan kehidupan sehari – hari.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya di batasi pada masalah yang berkaitan dengan *adversity quotient* dan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berkuliah sambil bekerja. di mana dalam pembahasannya bagaimana stres tersebut dapat di atasi dengan adanya *adversity quotient*. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Kelas Malam yang bekerja dari angkatan 2016 - 2020 yang berjumlah 163 mahasiswa.

D. Rumusan Masalah

Sebagaimana dari latar belakang yang telah di jelaskan, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi baik teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan sumbangan pengetahuan atau informasi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan psikologi pendidikan, kemudian pada khususnya

memberi sumbangan ilmu pada bidang psikologi pendidikan serta dapat memperluas pemahaman yang lebih jelas mengenai *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan khasanah keilmuan dibidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan atau informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang bekerja agar lebih mampu untuk mengolah stres sehingga dapat mencapai penyelesaian program studinya dengan baik dan hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat membantu para peneliti lain untuk dijadikan referensi agar lebih memperluas hasil dalam melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa yang Bekerja

1. Defenisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang atau individu yang sedang menjalani proses menimba ilmu ataupun belajar yang terdaftar pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari, akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Daulay, (2009) mahasiswa merupakan suatu golongan masyarakat yang memiliki dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual. Sebagai calon intelektual mahasiswa harus mampu untuk berfikir kritis terhadap berbagai macam kehidupan sosial, sedangkan yang di maksud dengan mahasiwa sebagai manusia muda yaitu, mereka sering kali tidak menukur resiko yang menimpa dirinya. Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di bangku perkuliahan dengan mengambil jurusan yang di minati sekaligus jurusan yang didalamnya dengan tujuan untuk mengembangkan bakatnya. Semakin tinggi mahasiswa menuntut ilmu di perguruan tinggi maka akan semakin linier dan spesifik terhadap ilmu yang di gelutinya (Zamhari, 2016).

Berdasarkan uraian diatas dapat di simpulkan bahwa mahasiswa adalah individu atau manusia muda yang menimba ilmu atau sedang belajar di perguruan tinggi dengan mengambil jurusan yang di minati dan didalamnya. Mahasiswa merupakan golongan manusia muda dan calon intelektual, yakni mahasiswa harus

mampu berfikir kritis tetapi sering kali tidak dapat mengukur resiko yang menimpa dirinya.

2. Defenisi Mahasiswa Bekerja

Menurut Willis, S (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (*young adulthood*) mahasiswa dikategorikan masih pada tahap perkembangan yang rentang usianya 18 sampai 25 tahun. Pada tahap ini masa remaja dan masa dewasa awal dapat terlihat dari segi perkembangannya. Tugas tahap perkembangan mahasiswa ini adalah penetapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Menurut Pappalia (2008), usia ini berada pada tahap perkembangan *adolascene* menuju *young adulthood*. Pada usia ini, perkembangan seseorang ditandai dengan pencarian identitas diri, kemudian adanya pengaruh dari lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan kerja dan karirnya.

Dua kriteria yang menunjukkan akhir masa muda dan masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya (Santrock, 2011). Kemandirian ekonomi yang dimaksud merambah kedalam dunia kerja. Menurut Dudija & Nidya, (2011) mahasiswa bekerja adalah seseorang atau individu yang aktif menuntut ilmu di perguruan tinggi yang juga menjalankan usaha atau sedang berusaha mengerjakan tugas yang di ubah menjadi karya dan dapat di nikmati oleh orang yang bersangkutan. Menurut Hamadi, Dkk, (2018) beragam alasan yang melatar belakangi mahasiwa berkuliah sambil bekerja diantaranya, masalah ekonomi, keinginan membantu orang tua untuk membiayai kuliah, keinginan untuk hidup mandiri, mencari pengalaman sampai hanya untuk

mengisi waktu luang saja. Berikut ini Motte dan Schawartz memaparkan alasan utama mahasiswa bekerja.

Motte dan Schwartz (2009) mengemukakan alasan lain mahasiswa bekerja yaitu:

- a. Bekerja untuk membantu orang tua dalam membiayai kuliah Motte dan Schwartz (2009) menyatakan bahwa alasan ini banyak dikemukakan oleh mahasiswa yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah yang hanya mendapatkan sedikit dukungan finansial dari keluarganya sehingga tak mampu menutupi seluruh biaya perkuliahan.
- b. Bekerja untuk membayar aktivitas waktu luang, Alasan ini banyak dikemukakan oleh mahasiswa yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke atas. Tujuan utama mereka bekerja adalah mendapatkan penghasilan tambahan untuk membayar segala aktivitas waktu luang mereka yang tidak berhubungan dengan biaya pendidikan.
- c. Bekerja sebagai suatu cara hidup mandiri, Alasan ini dikemukakan oleh mahasiswa yang bekerja untuk mendapatkan kemandirian ekonomis dan tidak ingin bergantung pada penghasilan orang tua meskipun orangtua masih mampu membiayai perkuliahan.
- d. Bekerja untuk mencari pengalaman, Mahasiswa bekerja untuk dapat merasakan langsung semua hal yang berhubungan dengan dunia kerja yang sesungguhnya. Dengan pengetahuan dan pengalaman langsung, mahasiswa akan lebih mudah memahami isi perkuliahan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa bekerja adalah individu yang berusia 18-25 tahun yang aktif berkuliah di perguruan tinggi dan juga memiliki usaha atau sedang berusaha. Banyak yang melatar belakangi mahasiswa dalam berkuliah beberapa diantaranya, yaitu membantu orang tua, biaya aktivitas di luar perkuliahan, untuk mengisi waktu luang, belajar menjadi mandiri, mencari pengalaman.

B. Stres

1. Pengertian stres

Stres didefinisikan oleh Sarafino dan Smith (2012) kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan – tuntutan. Hal tersebut berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari individu tersebut. Stres muncul karena adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan tersebut, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Apabila Ketegangan tersebut berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, maka akan berkembang menjadi stres. Menurut Taylor (2006), stres didefinisikan sebagai suatu pengalaman emosional negatif di sertai dengan perubahan fisiologis, biokimia, kognisi dan perilaku yang kemudian bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres. Stres akan terjadi apabila kita merasakan ketidaknyamanan atau ketidaksesuaian situasi yang diharapkan dan terlalu berat sehingga menimbulkan stres. Stres itu

sendiri adalah akibat dari interaksi timbal - balik antara rangsangan lingkungan dengan respon individu (Siswanto, 2007).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu pengalaman emosional negatif yang berasal dari interaksi dengan lingkungan dan menimbulkan gejala fisiologis, kognisi, biokimia yang menimbulkan perasaan tidak nyaman dan ketidaksesuaian situasi yang di harapkan. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan sesuai dengan yang diharapkan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

2. Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Stres

Menurut Lukaningsih dan Bandaniyah (2011), faktor yang menyebabkan stres, diantaranya :

1. Kondisi biologis

Berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, malnutrisi, kelelahan fisik, serta kekacauan kondisi fisik yang berkelanjutan dapat menyebabkan stres pada individu.

2. Kondisi psikologis

- a. Berbagai konflik dan frustrasi yang dialami, berhubungan dengan kehidupan modern.
- b. Berbagai kondisi yang menyebabkan sikap atau perasaan rendah diri, seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat di inginkan.
- c. Berbagai keadaan kehilangan seperti posisi individu, keuangan, teman, atau bahkan pasangan hidup.

- d. Berbagai kondisi kekurangan dalam diri seseorang dan dianggap seperti sesuatu yang cacat atau tidak diinginkan, misalkan; penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi dan lain sebagainya.
- e. Berbagai kondisi perasaan bersalah terutama yang menyangkut kode etik yang di junjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

3. Kondisi sosio – kultural

Kehidupan di era modern sekarang telah menempatkan manusia kedalam wadah stres sosio kultural yang cukup berat. Perubahan sosio ekonomi dan sosio budaya yang datang secara cepat dan bertubi – tubi membutuhkan suatu mekanisme pembelaan diri yang cukup. Stressor kehidupan di era modern ini, diantaranya:

- a. Berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya, misalnya menurunnya anggaran rumah tangga, pengangguran, dan lain sebagainya.
- b. Perceraian, keretakan rumah tangga akibat konflik, kekecewaan dan sebagainya
- c. Tingkat persaingan yang tinggi dan tidak sehat.
- d. Diskriminasi dan segala macam yang membawa pengaruh dan menghambat perkembangan individu dan kelompok.
- e. Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral konvensional akan menjadi ancaman.

Menurut Munir dan Haryanto (2007), menyatakan dua faktor penyebab stres, diantaranya :

1. Faktor Internal

Faktor internal, yakni faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi seseorang dapat menimbulkan stres. Emosi adalah kegiatan setiap pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Secara umum dalam diri manusia terdapat dua macam emosi yang bellawanan, yakni positif dan negatif. Adapun kondisi – kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain; perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan dan lain sebagainya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal, yakni faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri individu. Dalam faktor ini dapat berupa cobaan atau ujian yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas dan sebagainya. Semua kebaikan yang diuraikan diatas akan meimbulkan stres apabila tidak disikapi dengan baik. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan individu yang bersifat buruk juga merupakan faktor penyebab individu menjadi stres misal; tertimpa musibah atau bencana alam, kekurangan harta benda, problem orang tua dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres dapat bermacam – macam. Stres dapat berasal dari lingkungan, maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor penyebab stres dari dalam diri

individu, yaitu bagaimana kita menanggapi stres negatif atau positif yang berasal dari lingkungan sehingga dapat menentukan bagaimana kontrol kita terhadap stres tersebut. Sedangkan stres yang berasal dari lingkungan sangatlah beragam, seperti kehilangan seseorang, problem orangtua, perubahan sosio kultural, dan lain sebagainya.

3. Aspek-aspek Stres

Sarafino dan Smith (2012), membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

a. 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. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

b. Aspek Psikologis

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

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri

yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah.

3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. 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

Menurut Rahman (2009), aspek – aspek stres dapat di kelompokkan menjadi empat bagian, sebagai berikut :

1. Gejala fisik adalah gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam bekerja.
2. Gejala emosional adalah gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental, misalnya; gelisah atau cemas, sedih, merasa jiwa dan hati berubah – ubah, gugup, dan mudah tersinggung.
3. Gejala intelektual, stres juga dapat berdampak pada kerjaintelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal; susah berkonsentrasi atau

memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.

4. Gejala stres interpersonal adalah gejala stres yang mempengaruhi hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun diluar rumah, misal; kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan oranglain, atau menyerang orang dengan kata – kata.

Berdasarkan pendapat diatas tentang aspek – aspek stres di atas maka dapat di simpulkan bahwa aspek – aspek stres seseorang mencakup aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek biologis, yaitu berupa gejala – gejala yang di timbulkan dari fisik seseorang, misal; sakit kepala, gelisah, perubahan nafsu makan, sulit tidur dan lain sebagainya. Sedangkan aspek psikologi gejala stres yang ditimbulkan dari psikis, Misal; susah berkonsentrasi, mudah lupa, mudah tersinggung dan lain sebagainya.

C. Adversity Quotient (AQ)

1. Pengertian *Adversity Quotient* (AQ)

Stoltz (2006), menyatakan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu menghadapi kesulitan tersebut, serta mampu melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya. *Adversity* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kegagalan atau kemalangan. Menurut Vinas dan Malabanan (2015), menyatakan *adversity quotiet* mengukur bagaimana seseorang melihat dan menghadapi tantangan. *Adversity quotient* juga mengukur kemampuan untuk bersikap mengatasi situasi yang sulit. Individu yang tidak mampu mengatasi kesulitan dapat menjadi kewalahan dan

emosional dengan mudah, lalu menyendiri, berhenti berusaha dan berhenti belajar.

Adversity dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidakbahagiaan, kesulitan, atau ketidakberuntungan (Handaru, Parimita dan Mufdhalifah, 2015). Dalam istilah psikologi *adversity* diartikan sebagai tantangan kehidupan (Hidayat dan Sariningsih, 2018). Nashori (2007), berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya.

Leman (2007), mendefinisikan *adversity quotient* secara ringkas, yaitu sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah. Menurut Stoltz (2006) menjelaskan *adversity quotient*. *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari - hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan apa yang sedang terjadi. Lebih lanjut, Stoltz (2006), menambahkan kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*.

Menurut Stoltz (2006), kesuksesan seseorang dalam menjalani kehidupan terutama ditentukan oleh tingkat *adversity quotient*. *Adversity quotient* tersebut terwujud dalam tiga bentuk, yaitu

- a. Kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b. Suatu ukuran untuk mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan, dan
- c. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.

Berdasarkan defenisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah suatu kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan kemampuan seseorang dalam bertahan dalam situasi sulit tersebut. Sehingga *adversity quotient* ini dapat menjadi suatu alat kesuksesan seseorang dalam menghadapi tantangan kehidupan dengan tetap memegang prinsip dan impian yang akan di capai.

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz dalam bukunya menggambarkan potensi dan daya tahan individu dalam sebuah pohon yang disebut pohon kesuksesan. Aspek-aspek yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, diantaranya (Stoltz, 2006):

a. Faktor Internal

1. Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Beberapa riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku. Yang paling terkenal adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Saat mereka dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan dalam perilaku.

2. Keyakinan

Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam mengahdapi suatu masalah serta membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup.

3. Bakat

Kemampuan dan kecerdasan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan bagi dirinya salah satunya dipengaruhi oleh bakat. Bakat adalah gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan keterampilan.

4. Hasrat atau kemauan

Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup diperlukan tenaga pendorong yang berupa keinginan atau disebut hasrat. Hasrat menggambarkan motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, dan semangat.

5. Karakter

Seseorang yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk mencapai sukses. Karakter merupakan bagian yang penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai.

6. Kinerja

Merupakan bagian yang mudah dilihat orang lain sehingga seringkali hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan seseorang dalam menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup dapat diukur lewat kinerja.

7. Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan kini dipilah menjadi beberapa bidang yang sering disebut sebagai *multiple intelligence*. Bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karier, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

8. Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik dapat memengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan. Seseorang yang dalam keadaan sakit akan mengalihkan

perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik dan psikis yang prima akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah.

b. Faktor Eksternal

1. Pendidikan

Pendidikan dapat membentuk kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat, dan kinerja yang dihasilkan. Meskipun seseorang tidak menyukai kemalangan atau kesengsaraan yang diakibatkan oleh pola hubungan dengan orang tua, namun permasalahan orang tua secara langsung ikut berperan dalam perkembangan ketahanan remaja. Salah satu sarana dalam pembentukan sikap dan perilaku adalah melalui pendidikan

2. Lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon kesulitan yang dihadapinya. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi. Menurut Stoltz, individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih besar karena pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan banyak hal yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* atau daya tahan seseorang dalam menghadapi situasi sulit, yaitu berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah genetika, hasrat atau kemauan, karakter, bakat, kinerja dan kesehatan. Sedangkan faktor eksternal diantaranya pendidikan dan lingkungan.

3. Dimensi - Dimensi *Adversity Quotient*

Adversity quotient sebagai suatu kemampuan yang terdiri dari empat dimensi yang disingkat dengan sebutan CO2RE yaitu dimensi *control*, *origin-ownership*, *reach*, dan *endurance* (Stoltz, 2007). Berikut ini merupakan penjelasan dari keempat dimensi tersebut:

a. *Control* (pengendalian)

Kendali yaitu sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi dan mengendalikan respon individu secara positif terhadap situasi apapun. Apabila seseorang memiliki skor yang tinggi dalam dimensi *control*, maka dapat lebih mampu dalam menghadapi situasi sulit apapun dan dapat konsisten dengan tujuan yang akan dicapainya.

b. *Origin-Ownership* (asal-usul dan pengakuan)

Origin dan ownership ini mempertanyakan dua hal, yang pertama apa atau siapa yang bertanggung jawab terhadap penyebab masalah yang terjadi dan sejauh mana seseorang menanggung akibat dari suatu situasi tanpa mempermasalahkan penyebabnya. Dimensi asal-usul 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. Tanggung jawab di sini merupakan suatu pengakuan akibat-akibat dari suatu perbuatan, apapun penyebabnya.

c. *Reach* (jangkauan)

Reach (jangkauan), yaitu sejauh mana seseorang membiarkan kesulitan menjangkau bidang lain dalam pekerjaan dan kehidupannya. Seseorang dengan *adversity quotient* tinggi memiliki batasan jangkauan masalahnya pada peristiwa yang dihadapi. Biasanya orang tipe ini merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas.

d. *Endurance* (daya tahan)

Endurance (daya tahan) yaitu seberapa lama seseorang mempersepsikan kesulitan ini akan berlangsung dan seberapa besar pula penyebab kesulitan itu akan terus ada. Individu dengan *adversity quotient* tinggi biasanya memandang kesuksesan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, sedangkan kesulitan-kesulitan dan penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara.

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa aspek *adversity quotient* terdiri dari *control* (C), *origin* dan *ownership* (O2), *reach* (R), dan *endurance* (E)

4. Tingkatan dalam *Adversity Quotient*

Stoltz mengelompokkan individu berdasarkan daya juangnya menjadi tiga: *quitter*, *camper*, dan *climber*. Penggunaan istilah ini dari kisah pendaki Everest, ada pendaki yang menyerah sebelum pendakian, merasa puas sampai pada ketinggian tertentu, dan mendaki terus hingga puncak tertinggi.

Kemudian Stoltz menyatakan bahwa orang yang menyerah disebut *quitter*, orang yang merasa puas pada pencapaian tertentu sebagai *camper*, dan seseorang yang terus ingin meraih kesuksesan disebut sebagai *climber*. Dalam bukunya,

Stoltz menyatakan terdapat tiga tingkatan daya tahan seseorang dalam menghadapi masalah, antara lain (Stoltz, 2006):

a. *Quitters*

Quitters yaitu orang yang memilih keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Individu dengan tipe ini memilih untuk berhenti berusaha, mereka mengabaikan menutupi dan meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk terus berusaha. Dengan demikian, individu dengan tipe ini biasanya meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.

b. *Campers*

Campers atau orang-orang yang berkemah adalah orang-orang yang telah berusaha sedikit kemudian mudah merasa puas atas apa yang dicapainya. Tipe ini biasanya bosan dalam melakukan pendakian kemudian mencari posisi yang nyaman dan bersembunyi pada situasi yang bersahabat. Kebanyakan para *campers* menganggap hidupnya telah sukses sehingga tidak perlu lagi melakukan perbaikan dan usaha.

c. *Climbers*

Climbers atau si pendaki adalah individu yang melakukan usaha sepanjang hidupnya. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan kerugian, nasib baik maupun buruk, individu dengan tipe ini akan terus berusaha.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan tingkatan dalam *adversity quotient* diantaranya *quitters, campers, climbers*.

5. Peranan *Adversity Quotient* dalam Kehidupan

Faktor-faktor kesuksesan berikut ini dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian individu serta cara individu tersebut merespon kesulitan, diantaranya (Stoltz, 2006):

a. Daya Saing

Individu yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat diramalkan akan bersifat lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan hati-hati. Individu yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dalam memelihara energi, fokus, dan tenaga yang diperlukan supaya berhasil dalam persaingan. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan yang sangat ditentukan oleh cara seseorang menghadapi tantangan dan kegagalan dalam kehidupan.

b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan Stoltz, menemukan korelasi yang kuat antara kinerja dan cara-cara pegawai merespon kesulitan. Seligman (2006), membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.

c. Kreativitas

Kreativitas muncul dalam keputusan, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Joel Barker menemukan orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan

menjadi tidak mampu bertindak kreatif. Oleh karena itu, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang oleh hal-hal yang tidak pasti.

d. Motivasi

Orang-orang yang *adversity quotient* - nya tinggi dianggap sebagai orang-orang yang paling memiliki motivasi.

e. Mengambil Resiko

Individu yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif, bersedia mengambil banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial pendakian.

f. Perbaikan

Perbaikan terus-menerus perlu dilakukan supaya individu bisa bertahan hidup dikarenakan individu yang memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi menjadi lebih baik, sedangkan individu yang *adversity quotient*-nya lebih rendah menjadi lebih buruk.

g. Ketekunan

Ketekunan merupakan inti untuk maju (pendakian) dan *adversity quotient* individu. Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus walaupun dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan.

h. Belajar

Anak-anak dengan respon-respon yang pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki polapola yang lebih optimis.

i. Merangkul Perubahan

Perubahan adalah bagian dari hidup sehingga setiap individu harus menentukan sikap untuk menghadapinya. Stoltz (2005), menemukan individu

yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif. Dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat, individu merespon dengan merubah kesulitan menjadi peluang. Orang-orang yang hancur dalam perubahan akan hancur oleh kesulitan. menjadi lebih tekun dalam menjalani kegiatan,

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa peran *adversity quotient* sangatlah beragam, diantaranya adalah untuk dapat bertahan dalam persaingan, menjadi lebih produktif, menjadi lebih kreatif, meningkatkan motivasi, berani mengambil resiko, melakukan perbaikan untuk menjadi lebih baik, belajar dari setiap respon yang di dapat dari lingkungan, merangkul perubahan atau tidak udah menyerah apabila mengalami kegagalan.

6. Pengembangan *Adversity Quotient* (AQ)

Menurut Stolz (2006), cara mengembangkan dan menerapkan *adversity quotient* dapat diringkas dalam kata LEAD, yaitu :

a. *Listened* (Dengar)

Mendengarkan respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah *adversity quotient* individu. Individu berusaha menyadari dan menemukan jika terjadi kesulitan, kemudian tanyakan pada diri sendiri apakah itu respon *adversity quotient* yang tinggi atau rendah, serta menyadari dimensi *adversity quotient* mana yang paling tinggi.

b. *Explored* (Gali)

Pada tahap ini individu di dorong untuk menjajaki asal usul atau penyebab dari masalah. Setelah itu menemukan mana yang merupakan kesalahannya, kemudian mengeksplorasi tindakan mana yang tepat.

c. *Analized* (Analisa)

Pada tahap ini, individu diharapkan mampu menganalisa bukti apa yang menyebabkan individu tidak mengendalikan masalah bukti bahwa masalah itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta bukti bahwa mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta – fakta ini perlu di analisa untuk menemukan beberapa faktor yang mendukung *adversity quotient* individu.

d. *Do* (Lakukan)

Di tahap terakhir individu diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahap - tahap sebelumnya. Sebelumnya diharapkan individu dapat mendapatkan informasi tambahan guna melakukan pengendalian situasi yang sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan itu terjadi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan *adversity quotient* dapat di kembangkan dengan tahapan, yang pertama *listened* (dengar), yaitu mendengarkan respon terhadap kesulitan yang berguna untuk menyadarkan individu seberapa tinggi *adversity quotient* mereka, yang kedua *explored* (gali), yaitu mencari tahu sumber masalah yang di hadapi, yang ketiga *analized* (analisa), yaitu menganalisa apa yang dapat menyebabkan masalah tidak dapat dikendalikan dan seberapa besar pengaruh masalah tersebut terhadap individu, yang terakhir *do* (lakukan), tahapan yang terakhir individu mulai mengambil tindakan nyata setelah melalui tiga tahapan sebelumnya.

D. Hubungan *Adversity Quotient* dengan Stres.

Mahasiswa pastinya memiliki kesibukan akademik, baik dalam mengerjakan tugas dari dosen maupun jadwal kuliah yang dihadapi setiap hari. Beban tugas mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja lebih besar dari pada mahasiswa yang hanya fokus dengan kuliah saja. Dikarenakan mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja memiliki tanggung jawab yang lebih besar baik di tempat kerja maupun di perkuliahan (Hardianto, 2006). Seringnya terjadi benturan jadwal kuliah dan jadwal pekerjaan dapat menyebabkan individu tersebut menjadi stres.

Suci (2009), mengatakan pembagian waktu dalam menjalani aktivitas tergantung pada individu tersebut yang mengatur dirinya agar tujuan tercapai, sebaliknya apabila individu tersebut tidak mampu untuk mengatur dirinya dalam melakukan kegiatan atau aktivitas seperti perkuliahan dan pekerjaannya, maka akan menyebabkan stres. Pada saat perkuliahan mahasiswa mempunyai tugas yang diberikan dosen yang memiliki *deadlien* atau jangka waktu pengumpulan tugas. *Deadline* tersebut tergantung pada dosen masing – masing yang memberikan tugas. *Deadlien* adalah batas waktu mereka dalam melakukan sesuatu. Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja akan mendapatkan batas waktu yang padat karena mereka akan mendapatkan tugas dua aktivitas sekaligus. Hal ini juga dapat menjadi stressor yang akan menyerang mahasiswa.

Sedangkan ada pendapat lain yang mengatakankan bahwa kognisi juga berperan untuk bertahan dari situasi stres seperti yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2012), dimana adanya hubungan dua arah antara kognisi dan stres yang dijelaskan dalam kerja fungsi eksekutif, yaitu seperangkat kemampuan kognitif yang mengatur dan mengarahkan perilaku. Fungsi kognitif eksekutif yang baik

dapat membantu seseorang mengelola tuntutan situasi stres. Mengelola stres tergantung dengan bagaimana individu tersebut menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif yang dimaksud adalah sesuatu yang menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Menurut Putri, Dkk (2015), menyatakan bahwa suatu peristiwa stres dengan tingkat yang berbeda – beda merupakan respon individu terhadap tingkat kesulitan yang dihadapinya. Sebagian individu merasa putus asa saat stres dan sebagian individu yang lain akan semakin bersemangat dengan adanya stres. Hal ini sejalan dengan konsep *adversity quotient*, sehingga *adversity quotient* berpengaruh terhadap stres seseorang. *Adversity quotient* merupakan bentuk kesulitan dan pengendalian terhadap respon yang konsisten dan tergantung bagaimana seseorang tersebut menyikapi sesuatu kesulitan dalam kehidupannya (Stolz, 2007). *Adversity quotient* memiliki lima dimensi yang dapat mengatasi persoalan seseorang saat menghadapi stres dalam berbagai macam situasi. Dimensi yang pertama yang paling mempengaruhi ketahanan seseorang dalam menghadapi stres yaitu *control* (pengendalian), dimana dimensi ini adalah sebuah kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengelola sebuah peristiwa yang akan menimbulkan respon individu itu selanjutnya. Apabila seseorang memiliki pengendalian yang tinggi terhadap dirinya, maka individu tersebut selalu punya cara untuk menghadapi stres dengan segala macam situasi apapun sehingga dapat mencapai tujuannya. Konsep yang kedua *origin-ownership* (asal-usul dan pengakuan), konsep ini menyatakan sejauh mana seseorang memperlakukan

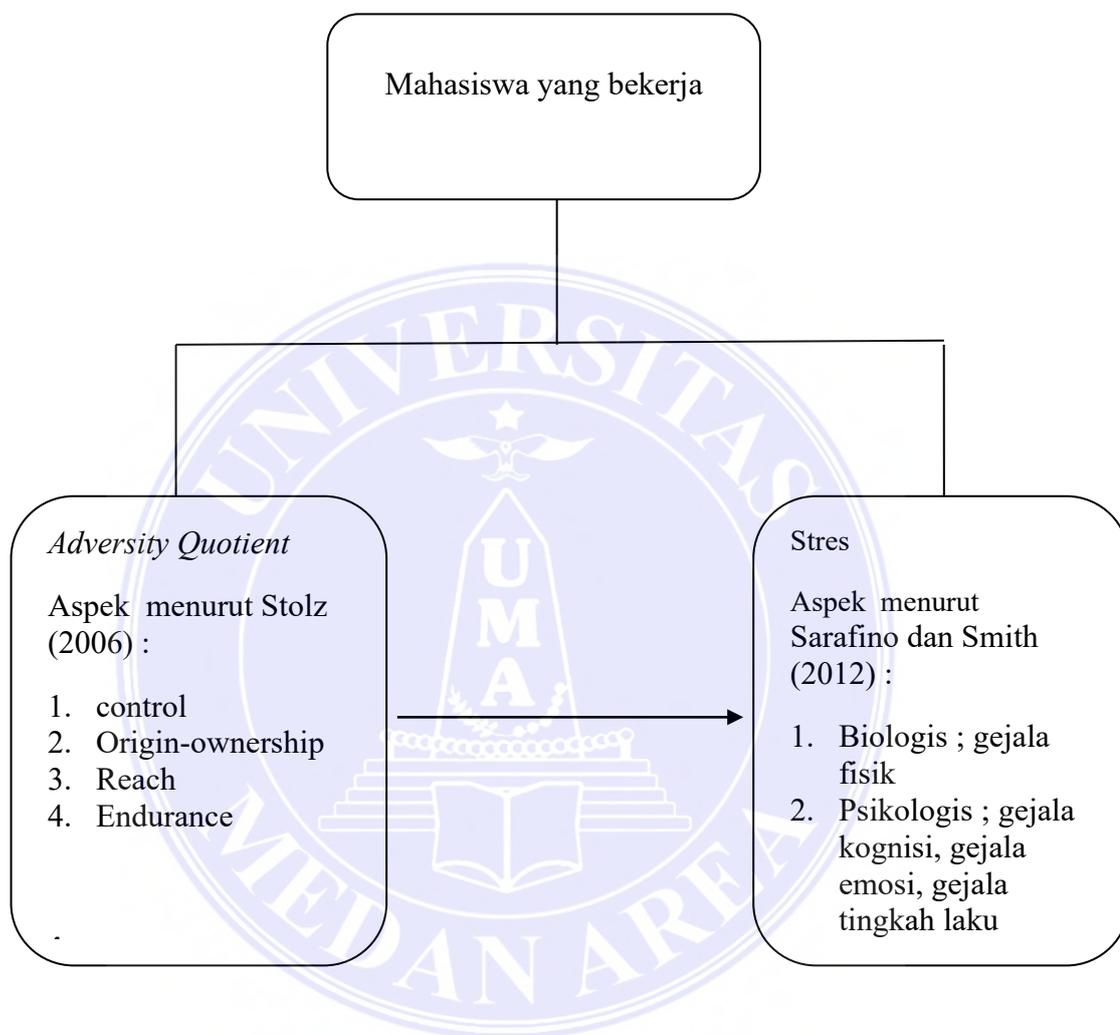
apabila kegagalan yang ia rasakan berasal dari dirinya dan bagaimana ia mengakui kesalahannya tersebut dan tetap bertanggung jawab akan itu. Apabila seseorang memiliki *origin-ownership* yang tinggi maka ia akan memperbaiki kesalahan tersebut dan tetap berjalan kedepan. Konsep yang ketiga *reach* (Jangkauan), konsep ini mengatakan bahwa bagaimana stres yang di hadapi seseorang dapat mengganggu aktivitasnya. Apabila seseorang memiliki *reach* yang tinggi maka stres atau masalah apapun yang ia hadapi tidak mengganggu aktivitasnya dan tetap fokus atau berkonsentrasi dalam menjalani kegiatannya. Selanjutnya konsep yang terakhir adalah *endurance* (daya tahan), konsep ini mengatakan seberapa lama masalah atau stres yang ia hadapi dapat berlangsung atau kecepatan dan ketepatan seseorang dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi sehingga dapat membantu individu tersebut mengurangi stres negatif mereka.

Berdasarkan konsep diatas, stres negatif dapat diatasi tergantung bagaimana seseorang tersebut memandang stres dan mencari solusi yang tepat untuk menghadapi stres tersebut. Seperti yang dikatakan oleh Carver (2012), menyatakan bahwa ketika menghadapi sebuah tantangan (stres) individu yang optimis akan percaya dan tekun berjuang menghadapi tantangan hidup. Sedangkan individu yang pesimis akan merasakan keraguan dalam menghadapi kesulitan hidup. Individu yang optimis akan beranggapan bahwa berkuliah sambil bekerja merupakan sebuah tantangan yang mampu untuk diatasi, sedangkan individu yang pesimis akan menyerah atau merasakan stres yang negatif pada saat melaksanakan dua peran sekaligus dan tentunya akan berdampak buruk bagi dirinya dan aktivitasnya.

Hal yang menjadi tolak ukur seseorang yang mampu bertahan dalam situasi yang sulit atau disebut juga dengan *adversity quotient* sangat berpengaruh pada bagaimana seseorang tersebut menanggapi sebuah masalah. Putri & Firdaus (2015), mengatakan dalam mengelola dan mengembangkan *adversity quotient* pada dasarnya tergantung dari bagaimana seseorang tersebut merespon dengan tepat kesulitan dan hambatan yang sedang dihadapinya. Individu yang merespon kesulitan lebih optimis, tidak ragu – ragu dalam mengambil keputusan dan bertindak konstruktif, sedangkan individu yang pesimis akan bersikap lebih berhati hati dan ragu serta bertindak destruktif, sehingga mereka kehilangan kesempatan.

Dari penjelasan diatas, maka dapat dilihat bahwa adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini dikarenakan bagaimana seseorang memandang stres sebagai sesuatu yang negatif atau sebagai sesuatu yang positif maka akan mempengaruhi tinggi rendahnya *adversity quotient* seseorang. Sehingga dapat diasumsikan bahwa adanya hubungan antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dan stres pada mahasiswa yang bekerja. Asumsinya karena semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah stres yang di rasakan, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi stress yang dirasakan.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Salah satu bagian penting dalam suatu penelitian ilmiah adalah adanya suatu metode penelitian tertentu yang digunakan dalam memecahkan persoalan yang dihadapi sehingga hasil yang diperoleh akan dapat dipertanggung jawabkan. Atas dasar hal ini, maka dalam bab ini akan diuraikan mengenai: Tipe Penelitian, Identifikasi Variabel Penelitian, Defenisi Operasional Variabel Penelitian, Subjek penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Analisis Data dan Metode Analisis Data.

1) Tipe Penelitian

Tipe pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dikarenakan data yang diambil akan dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistic. Tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel bebas (*Adversity Quotient*), dengan variabel terikat (stres) pada Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

2) Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu diidentifikasi variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variable yaitu:

1. Variabel bebas : *Adversity Quotient*, yang dilambangkan dengan X
2. Variabel terikat : Stres , yang dilambangkan dengan Y.

3) Defenisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disiapkan. Menurut Azwar (2012) definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Adversity Quotient* (AQ)

Adversity quotient adalah suatu kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan kemampuan seseorang dalam bertahan dalam situasi sulit tersebut. Sehingga *adversity quotient* ini dapat menjadi suatu alat kesuksesan seseorang dalam menghadapi tantangan kehidupan dengan tetap memegang prinsip dan impian yang akan di capai.

2. Stres

Stres adalah suatu pengalaman emosional negatif yang berasal dari interaksi dengan lingkungan dan menimbulkan gejala fisiologis, kognisi, biokimia yang menimbulkan perasaan tidak nyaman dan ketidaksesuaian situasi yang di harapkan. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan sesuai dengan yang diharapkan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

4) Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang dilakukan pada semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian. Sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data dapat diperoleh (Arikunto,2006). Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: subyek atau obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti dan di pelajari kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas malam Fakultas Psikologi stambuk 2016-2020 yang berkuliah sambil bekerja berjumlah 163 mahasiswa.

Tabel. 1. Populasi Penelitian

Angakatan	populasi
2016	35
2017	39
2018	39
2019	31
2020	19
Jumlah	163

Sumber data : fakultas psikologi uma

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Usman (2008), dalam menentukan besarnya sampel yaitu menggunakan tabel Krejcie. Krejcie dalam melakukan perhitungan ukuran sampel didasarkan atas kesalahan 5%. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai kepercayaan 95% terhadap populasi. Maka pengambilan jumlah sampel mengacu berdasarkan pada

tabel Krejcie, yaitu dengan jumlah populasi 163. Dikarenakan angka 163 lebih dari angka 160 maka di ambil jumlah 170 kemudian sampel yang digunakan sebanyak 118 orang. Sehingga dalam penelitian ini dengan jumlah populasi sebanyak 163 mahasiswa, maka sampel yang akan diambil sebanyak 118 mahasiswa. Pengambilan sampel berdasarkan tabel Krejcie berikut ini :

Tabel 2. Pengambilan Sampel (Tabel Krejcie)

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Sumber data : Sekaran, 2006

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik Sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik yang dimaksud dari *probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih sebagai anggota sampel sedangkan *proportionate stratified random sampling* adalah teknik ini digunakan apabila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Creswell, 2012). Alasan menggunakan teknik ini karena yang menjadi populasi dalam penelitian ini hanya mahasiswa kelas malam Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang terbagi ke dalam 1 kelas setiap stambuknya. Agar semua kelas dapat terwakili, maka sampel diambil dari masing-masing stambuk atau angkatan dengan proporsi sama.

Tabel. 3. Sampel Penelitian

Angkatan	Jumlah	Sampel
2016	35	25
2017	39	25
2018	39	25
2019	31	25
2020	19	18
Jumlah	163	118

Sumber data : fakultas psikologi uma

5) Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan datanya menggunakan kuisisioner (angket) *google form* dan di sebar melalui media sosial/*whatsapp*. Adapun link *google form* tersebut adalah

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc9ALCFxBI2up6gKMABoVloyuEci_MpCCwI_r1elleGRWCNlw/viewform. Kuisisioner atau angket merupakan suatu mekanisme pengumpulan data yang efisien apabila peneliti ingin mengetahui secara jelas apa yang menjadi syarat dan bagaimana mengukur variabel yang benar. Kuisisioner atau angket adalah satu set tulisan tentang pertanyaan yang telah di rangkai agar responden dapat menjawab dengan alternatif jawaban yang telah di tentukan secara terbuka (Ulber, 2009). Metode skala yang digunakan terdiri dari dua jenis skala, yaitu: skala untuk mengukur stres dan skala *adversity quotient*.

1. Skala stres

Skala dalam penelitian ini disusun berdasarkan gejala stres menurut Sarafino dan Smith (2012), yaitu aspek biologis ; gejala fisik dan aspek psikologis ; gejala kognisi, gejala emosi, gejala tingkah laku. Pernyataan dalam skala Likert memiliki 2 sifat yaitu *favorable* (mendukung/positif) dan *unfavorable* (tidak mendukung/negatif). Penilaian skala Likert memiliki 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sering (SS) ,Sering (S), Pernah (P), dan Tidak Pernah (TP). Untuk pernyataan yang bersifat *favorable* diberi rentang skor 4 - 1, sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable* diberi rentang skor 1 - 4.

2. Skala *Adversity Quotient*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *adversity quotient* yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Stoltz (2007) yaitu: *control*, *origin-ownership*, *reach*, *endurance*. Seseorang dapat dinyatakan memiliki *adversity quotient* yang tinggi apabila memiliki skor yang tinggi pada item – item *control*, *origin-ownership*, *reach*, *endurance*. Pernyataan dalam skala

Likert memiliki 2 sifat yaitu *favorable* (mendukung/positif) dan *unfavorable* (tidak mendukung/negatif). Penilaian skala Likert memiliki 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (ST), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan yang bersifat *favorable* diberi rentang skor 4 - 1, sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable* diberi rentang skor 1 - 4.

6) Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

Sebelum sampai pada pengolahan data, yang akan diukur nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (validitas dan reliabilitas).

1. Uji Validitas

Kesahihan atau validitas dibatasi dengan tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur tersebut mampu mengukur apa saja yang hendak di ukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2003).

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil – kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2003). Sebuah alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakanya alat ukur tersebut.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur, dalam hal ini skala diuji validitasnya dengan menggunakan teknik analisa *Product Moment Pearson* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum X) \cdot (\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total
 $\sum xy$ = Jumlah hasil kali antar setiap butir dengan skor total
 $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir
 $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y
 N = Jumlah subjek

2. Uji Reliabilitas

Realibilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keberhasilan, kejelasan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 2012). Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus *cronbach alpha* dimana suatu instrumen dapat dikatakan handal apabila memiliki koefisien kendala atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Jadi, apabila koefisien reabilitasnya mendekati angka 1,00 atau lebih berarti semakin tinggi reabilitasnya (Arikunto, 2010).

Adapun rumus *cronbach alpha* adalah sebagai berikut :

$$R_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

- R_{11} = Reliabilitas Instrumen
 K = Banyak Item/ Butir Pertanyaan
 $\sum \sigma^2 b$ = Jumlah varians dari tiap instrumen
 $\sigma^2 t$ = Varians dari keseluruhan instrumen

7) Metode Analisis Data

Untuk menguji data yang telah di peroleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik *Product Moment Correlationt*. Adapun alasan peneliti menggunakan teknik *Product Moment Correlationt* dalam menganalisis data, yaitu untuk melihat adanya hubungan antara variabel bebas (*Adversity Quotient*) dengan variabel terikat (Stres). Adapun rumus *Product Moment Correlationt* adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum X) \cdot (\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left(\sum X^2 \right) - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi antar tiap butir dengan skor total
 $\sum xy$ = Jumlah hasil kali antar setiap butir dengan skor total
 $\sum X$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir
 $\sum Y$ = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y
 N = Jumlah subjek

Sebelum dilakukannya analisis data dengan menggunakan *Product Moment Correlation* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu:

1. Uji normalitas

Menurut Umar (2011), Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel dependent, independent atau keduanya berdistribusi secara normal, mendekati normal. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015), pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi $> 0,05$ yang berarti residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015), uji linieritas dapat di gunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$, maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan linear.

3. Uji hipotesis

a) Analisis Korelasi Sederhana (*Bivariate Correlation*)

Analisis korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) ini digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara indikator setiap variabel *adversity quotient* dan stres terhadap mahasiswa yang bekerja. dan untuk mengetahui arah

hubungan yang terjadi. Koefisien korelasi sederhana menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara dua variabel.

Dalam SPSS ada tiga metode korelasi sederhana (*bivariate correlation*) diantaranya *Pearson Correlation*, *Kendall's tau-b*, dan *Spearman Correlation*. *Pearson Correlation* digunakan untuk data berskala interval atau rasio, sedangkan *Kendall's tau-b*, dan *Spearman Correlation* lebih cocok untuk data berskala ordinal. Nilai korelasi (r) berkisar antara 1 sampai -1 , nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah. Nilai positif menunjukkan hubungan searah (X naik maka Y naik) dan nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik (X naik maka Y turun). (Ibid, 2011).

b) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian hipotesis ini menggunakan Koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen menjelaskan variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu (Ghozali, 2009). Nilai R^2 yang kecil menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen amat terbatas. Nilai R^2 yang mendekati satu berarti variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen.

Untuk melihat besarnya kontribusi hubungan variabel independen terhadap variabel dependen dapat dihitung dengan rumus:

$$D = R^2 \times 100\%$$

Keterangan:

D = Koefisien determinasi

R^2 = Koefisien korelasi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kelas malam yang bekerja dimana $r_{xy} = -0,898$; $p = 0,000 < 0,050$. Artinya semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient*, maka semakin tinggi stres. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan “diterima”.
2. Adapun koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar 0,807. Ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* mempengaruhi stres sebesar 80,7% nilai tersebut memiliki arti bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan sebesar 80,7% dan 19,3% disebabkan oleh faktor – faktor lain yang tidak di ungkap seperti persaingan yang tinggi, perubahan sosial yang cepat, fluktuasi ekonomi, kondisi kekurangan dalam diri, seperti : intelegensi, usia dan lain sebagainya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa khususnya untuk para mahasiswa yang menjalani dua peran sekaligus diantaranya berkuliah sambil bekerja pasti mengalami stres yang lebih tinggi dari mahasiswa yang tidak bekerja. Untuk itu peneliti menyarankan para mahasiswa untuk mengubah pola pikir menjadi lebih optimis. Setiap orang dapat belajar mengolah pikiran negatif dengan cara melatih keahlian tertentu yang dapat merangsang produktivitas misal, menonton film lucu bersama, berpergian, berolahraga bersama untuk menciptakan momen bahagia mikro. Akumulasi dari hal - hal kecil yang di sukuri atau membuat perasaan bahagia meskipun hanya sesaat bisa menjadi senjata yang ampuh untuk memerangi stres . Hal ini efektif untuk mengurangi stres yang di alami pada saat melakukan peran ganda tersebut atau stres yang muncul karena hal lainnya. Individu yang optimis akan beranggapan bahwa berkuliah sambil bekerja merupakan sebuah tantangan yang mampu untuk diatasi, maka dari itu dalam menghadapi sebuah tantangan (stres) individu yang optimis akan percaya dan tekun berjuang menghadapi tantangan hidup.

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi khususnya yang membahas *adversity quotient* dan stres. Peneliti juga menyarankan untuk mengadakan penelitian dengan populasi yang lebih luas

dan menambah atau mengganti variabel karena berdasarkan penelitian ini, faktor lain yang mempengaruhi stres pada mahasiswa yang bekerja, seperti persaingan yang tinggi, perubahan sosial yang cepat, fluktuasi ekonomi, kondisi kekurangan dalam diri, seperti : intelegensi, usia dan lain sebagainya.



DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Amin, S. M, Al- Fandi. H. (2007). *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta : Amzah
- Baron, Robert, A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Christyanti D, Mustami'ah D, & Sulistiani W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*. 12(03):153-159.
- Carver, C. S. (2012). Optimisms. *Dccps.cancer.gov/...optimism/dispotional_o*. Diakses 4 september 2020.
- Canivel, L. D., (2010). *Principals' adversity quotient: styles, performance and practice*. Dissertation, The Faculty of the College Education University of Philippines, Quezon City.
- Cornista, G. A. L., & Macasaet, Charmaine J. A., (2012). *Adversity quotient and achievement motivation of selected third and fourth year psychology students of De La Salle*. Thesis, The Faculty of the College of Education, Arts, and Sciences.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Reseach: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative Research (4th. Ed)* . Boston: Pearson Education, Inc.
- Daulay,s.f. (2009).”*Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*, Skripsi. Dipublikasikan: Universitas Sumatera Utara.
- Dudija., & Nidya. (2011). “*Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*”. Jurnal Humanitas. Vol VII No. 2.

- Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Destanti, Handayani, Widyastuti, dan Yanuarista. 2011. Perbandingan tingkat stress pada mahasiswa ekstensi 2010 yang bekerja dengan tidak bekerja. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/.../724>. Diakses tanggal 25 juni 2021. Pukul 18.09 WIB
- F.R.Tricahya. (2010). “*Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja*”, Skripsi. Dipublikasikan : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Feldt, R. C., & Updergraff, C. (2013). Gender in variance of the college student stress scale. *Psychological Reports*, 113(2), 486-489.
- Fink G. (2009). *Stress: Definition and History*. The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia. Elsevier Ltd
- Ghozali. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: UNDIP.
- Hamadi., Wiyono, J., H, Rahayu, W. (2018). Perbedaan tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. *jurnal Volume 3, Nomor 1 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang Nursing News*.
- Harahap Dkk. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. (*Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*) volume 3, Nomor 1 .
- Hidayat, W., & Sariningsih, R. (2018). Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dan Adversity Quotient Siswa SMP Melalui Pembelajaran Open Ended. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 2(1), 109-118.
- Handaru, A. W., Parimita, W., & Mufdhalifah, I. W. (2015). Membangun Intensi Berwirausaha melalui Adversity Quotient, Self Efficacy, dan Need for Achievement. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 17(2), 165-176.
- Hartaji, Damar. A. (2012). *Motivasi Berprestasi dan Self Regulated Learning*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Online Psikologi*. Vol 1, No 2, 642-645
- Ibid. (2011): *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Leman. (2007). Memahami Adversity Quotient. *Anima (Indonesian Psychological Journal)*.

- Lukaningsih & Bandaniyah. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mardelina, E., & Muhson A. (2017, Oktober). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia vol 13*.
- Monks, F. J. Knoers, A.M. P, & Haditono, S, R (2013). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Munir, S. Amin & Alfandy, Haryanto. (2007). *Kenapa Harus Stres?*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Musradinur. (2016, July). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi Vol. 2. No. 2. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*.
- N. Martono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nadhira dan Arjanggal (2018), Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Stres Pada Anggota Kepolisian Di Polrestabes Semarang. *Jurnal Proyeksi Vol. 13. No.1. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Nashori. (2007). *Adversity Quotient: Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Pt. Grasindo.
- Nugraha. S. P & Oktavia. E., (2013, Juni). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan *Work-Study Conflict* Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 1. No. 1*. Universitas Islam Indonesia.
- Putri. S. A, Dkk (2015, Oktober). Hubungan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development:Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika
- Pedak. M., (2009). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Purwanto. H., Syah. N., & Rani, I. G. (2013). “ Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNF”, *Jurnal CIVED ISSN 2302 – 334*. Diduplikasikan: Universitas Negeri Padang.
- Ulber, Silalahi. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.

- Usman, H. (2008). *Pengantar Statistik*. Bandung: Bumi Aksara.
- Uma Sekaran. 2006. *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta : Salemba Empat, p.
- Rahman, M. M. (2009). *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja*. Yogyakarta: Ide Press.
- Resnick. B, Gwyther. P., & Roberto. A. (2011). *Resilience In Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. New York: Springer.
- Suci, R.R. (2009). Perbedaan Self Regulation Pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja. *Jurnal Vol. III No 2 Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Paramadina*. Jakarta.
- Sartikasari, T. (2018).” *hubungan antara optimisme dengan adversity qoutient pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area yang bekerja*”, Skripsi. Dipublikasikan : Universitas Medan Area.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental : Konsep Cakupan Dan Perkembangan*, Yogyakarta : C.V Andi Omset.
- Stoltz, P. G. (2006). *Adversity Quotient: Turning Mengubah Hambatan menjadi Peluang*. Cetakan keenam, Terjemahan oleh T, Hermaya, Ed. Yovita Herdiwati,., Jakarta : PT Grasindo
- Stoltz, P. G. (2007). *Kemampuan Adversitas: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Grasindo
- So'imah, Dwi Wahyu. (2013). *Hubungan Adversity Quotient dan Self Efficacy Dengan Toleransi Terhadap Stres pada Mahasiswa*. [Thesis]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.
- Trichaya. F. R. (2010). *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. Skripsi. Dipublikasikan : Yogyakarta : FK Psikologi.
- Santrock. J. W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan Sarah Genis B) Jakarta : Erlangga
- Tilova. N., (2019, April). Meninjau Kinerja Guru Islam: Adversity Quotient Dan Spiritual Quotient. *Jurnal Scientific Journal Of Reflection: Economic*,

Accounting, Management And Business. Vol. 2, No. 2 Universitas Pamulang, Banten.

Taylor. S. E., (2006). *Health Psychology*. Singapore : McGraw-Hill Companies, Inc.

Vinas, D. K., & Malabanan, M. G. (2015). Adversity Quotient and Coping Strategies of College Students in Lyceum of The Philippines University. *Journal of Education, Arts and Sciences, 2 (3)*, 68-72.

Widyaningrum, J, Rachmawati, MA. 2007. Adversity Intelligence Dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi. Vol 2 No 2 Hal 47-55*

Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta

Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Yusoff, MSB., Rahim, AFA. (2010). *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.

Yuwono. D. S. (2020). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5, No. 1*. Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.







LAMPIRAN A

C. Data Penelitian *Adversity Quotient*

D. Data Penelitian Stres

Skala Adversity Quotient

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9.	10	11	12	13	14	15	16	total
1	1	2	3	2	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	42
2	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	50
3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	50
4	4	2	2	2	2	2	4	1	3	2	3	2	1	2	4	1	37
5	1	2	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	31
6	1	2	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	31
7	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	51
8	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	51
9	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	2	46
10	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	46
11	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	23
12	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	2	3	2	4	2	48

13	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	1	52
14	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2	49
15	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	2	44
16	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	41
17	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	1	46
18	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	4	2	1	1	3	1	30
19	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	42
20	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	4	1	2	2	4	1	30
21	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	3	3	3	1	34
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	4	1	24
23	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	1	36
24	2	2	2	1	1	1	4	2	2	3	4	1	2	3	3	1	34
25	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	31
26	3	2	2	2	3	2	3	2	2	4	1	4	2	4	4	1	41

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

27	4	2	3	3	2	2	3	1	1	3	4	3	2	3	4	2	42
28	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	47
29	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	49
30	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	49
31	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	45
32	3	3	4	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	2	49
33	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	3	49
34	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	3	46
35	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2	51
36	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	3	50
37	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	2	47
38	3	1	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	49
39	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	52
40	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	56

41	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	47
42	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	47
43	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	3	46
44	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	52
45	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	40
46	3	3	4	2	4	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	49
47	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	44
48	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	37
49	3	3	1	1	2	3	3	3	2	2	4	1	3	4	3	1	39
50	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	1	43
51	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	1	43
52	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	44
53	4	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	2	51
54	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50

55	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	59
56	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	47
57	3	1	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	1	4	4	2	43
58	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	47
59	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	47
60	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	54
61	4	1	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	41
62	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	47
63	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	44
64	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	41
65	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	42
66	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	41
67	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	40
68	4	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	44

69	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	43
70	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	43
71	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	2	41
72	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	2	39
73	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	51
74	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	48
75	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	3	4	2	47
76	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	48
77	3	1	3	3	1	2	2	1	3	3	4	1	2	1	3	3	36
78	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	41
79	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	41
80	2	2	2	3	4	1	2	3	2	2	4	3	4	3	4	3	44
81	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	37
82	3	3	2	1	4	3	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	44

83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	36
84	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2		42
85	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2		37
86	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2		42
87	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3		39
88	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3		44
89	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	3		43
90	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3		40
91	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3		42
92	3	3	3	1	2	4	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2		41
93	3	1	3	1	3	2	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2		42
94	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3		42
95	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	3		30
96	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	3	2		34

97	3	3	3	1	2	1	3	2	1	3	4	2	3	2	3	3	39
98	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	42
99	2	2	3	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	45
100	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	48
101	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	45
102	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	49
103	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	45
104	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	41
105	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	43
106	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	41
107	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	46
108	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	44
109	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	50
110	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	48

111	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	54
112	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	51
113	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	50
114	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	48
115	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	42
116	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	52
117	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	50
118	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	51
Total																5171	

Skala *Stres*

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	total
1	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	2	4	3	1	2	46
2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	2	4	3	1	2	46
3	4	4	2	1	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	2	1	44
4	4	4	2	1	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	2	1	44
5	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	1	54
6	2	2	2	1	4	2	4	3	4	4	3	1	3	3	2	1	41
7	2	2	2	1	4	2	4	3	4	4	3	1	3	3	2	1	41
8	3	3	1	2	4	3	2	3	4	4	1	3	2	3	2	2	42
9	3	3	1	2	4	3	2	3	4	4	1	3	2	3	2	2	42
10	2	3	1	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	43
11	2	2	1	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2	43

12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	52
13	4	3	1	1	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	2	1		43
14	3	4	1	1	3	3	2	3	4	4	1	2	2	3	2	1		39
15	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	2	2	2	4	3	1		40
16	4	4	1	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	3	1	1		43
17	4	4	1	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	1	1		44
18	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	4	1	1		43
19	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	1	1		47
20	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	1	1		46
21	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	4	1		53
22	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	2	2	1		44
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1		55
24	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3		39
25	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1		55
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1		52

27	1	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	41
28	1	1	4	4	3	4	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	48
29	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	33
30	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	36
31	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	1	2	4	2	2	2	42
32	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2	40
33	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	3	4	3	3	2	47
34	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	49
35	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
36	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	47
37	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	2	46
38	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	1	4	1	4	2	43
39	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	45
40	3	3	4	2	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	49
41	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	43

42	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	46
43	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	46
44	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	2	4	2	48
45	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	48
46	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	52
47	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	51
48	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3	1	47
49	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	48
50	3	3	1	1	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	1	3	44
51	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	1	42
52	4	2	2	2	2	1	1	3	3	4	2	3	3	3	4	1	40
53	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	38
54	1	4	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1	1	34
55	1	1	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	1	28
56	1	3	3	2	1	4	2	1	4	2	1	1	2	1	2	1	31

57	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	1	39
58	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	3	2	48
59	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	1	39
60	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	1	39
61	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	32
62	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	39
63	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	41
64	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	40
65	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	42
66	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	44
67	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	38
68	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	40
69	4	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	39
70	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	42
71	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	42

72	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	2	45
73	2	3	4	2	3	4	2	3	2	4	2	2	4	2	2	2	43
74	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	44
75	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	56
76	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	1	2	1	3	2	41
77	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	2	48
78	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	1	47
79	1	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	1	1	2	3	1	43
80	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	48
81	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	1	1	1	45
82	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	2	3	2	1	46
83	1	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	2	1	46
84	4	2	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	4	1	2	2	35
85	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	1	2	2	47
86	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	1	2	1	40

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

87	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	45
88	2	4	2	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	3	3	2	44
89	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	48
90	3	4	2	2	4	4	1	4	3	3	1	2	3	3	3	1	43
91	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	1	3	2	3	1	44
92	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	3	1	50
93	4	3	2	2	3	3	1	3	4	4	2	2	2	3	3	2	43
94	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	1	2	2	46
95	4	2	1	1	4	2	1	3	3	4	2	2	2	3	2	1	37
96	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	1	46
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	55
98	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	4	1	47
99	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	1	49
100	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	4	1	4	1	46
101	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	1	48

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

102	2	4	2	2	4	2	1	4	3	4	2	2	2	3	4	1	42
103	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	41
104	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	27
105	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	43
106	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	40
107	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	38
108	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	43
109	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	42
110	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	42
111	2	1	3	1	4	1	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	37
112	4	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	40
113	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	1	2	3	38
114	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	38
115	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	49
116	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	48

117	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	49
118	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	2	4	4	43
TOTAL																	5153



LAMPIRAN B

- A. Uji Validitas Dan Realibilitas *Adversity Quotient*
- B. Uji Validitas Dan Realibilitas Stres



Reliability

Scale: skala stress pre

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	118	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	118	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.648	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.95	25.963	.183	.644
VAR00002	40.72	25.639	.222	.638
VAR00003	40.87	25.650	.213	.640
VAR00004	41.13	23.958	.417	.609
VAR00005	40.67	23.437	.496	.598
VAR00006	40.69	23.209	.511	.595
VAR00007	40.97	24.572	.381	.616
VAR00008	40.64	24.368	.408	.612
VAR00009	40.55	24.745	.390	.616

VAR00010	40.29	24.463	.431	.611
VAR00011	41.38	24.853	.391	.617
VAR00012	41.36	28.558	-.104	.677
VAR00013	40.69	24.453	.376	.616
VAR00014	41.28	27.537	-.002	.670
VAR00015	41.02	26.495	.116	.653
VAR00016	41.82	29.276	-.185	.693

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
43.67	28.292	5.319	16

Reliability

Scale: skala stres post

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	118	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	118	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	23.47	16.986	.397	.790
VAR00002	23.01	15.667	.620	.758
VAR00003	23.03	16.008	.546	.769
VAR00004	23.31	16.559	.513	.774
VAR00005	22.98	16.427	.536	.771
VAR00006	22.89	16.766	.520	.773
VAR00007	22.63	16.920	.496	.776
VAR00008	23.72	17.537	.406	.787
VAR00009	23.03	17.383	.358	.795

Mean Hipotetik : $(9 \times 1) + (9 \times 4) : 2 = 22,5$

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
26.01	20.607	4.539	9

Reliability

Scale: skala *Adversity Quotient* pre

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	118	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	118	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.97	34.016	.603	.813
VAR00002	41.42	35.836	.478	.821
VAR00003	41.06	35.509	.568	.817
VAR00004	41.54	34.524	.568	.815
VAR00005	41.08	36.112	.416	.825
VAR00006	41.31	35.038	.502	.820
VAR00007	41.05	37.143	.369	.827

VAR00008	40.84	32.923	.622	.811
VAR00009	41.54	36.387	.486	.822
VAR00010	41.15	36.558	.409	.825
VAR00011	40.31	39.858	.040	.842
VAR00012	41.38	35.417	.525	.819
VAR00013	41.12	36.584	.387	.827
VAR00014	40.78	35.489	.433	.824
VAR00015	40.28	38.408	.269	.832
VAR00016	41.48	36.662	.336	.830

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
43.82	40.541	6.367	16

Reliability

Scale: skala *Adversity Quotient* post

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	118	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	118	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	33.92	31.360	.630	.823
VAR00002	34.37	33.364	.476	.834
VAR00003	34.01	32.846	.595	.827
VAR00004	34.49	31.979	.580	.827
VAR00005	34.03	33.469	.433	.836
VAR00006	34.26	32.691	.489	.833
VAR00007	34.00	34.564	.375	.839
VAR00008	33.79	31.006	.572	.827
VAR00009	34.49	33.637	.521	.832
VAR00010	34.10	34.434	.360	.840
VAR00011	34.33	32.719	.553	.829
VAR00012	34.07	33.944	.402	.838
VAR00013	33.73	33.259	.406	.839
VAR00014	34.43	33.803	.374	.840

Mean Hipotetik : $(14 \times 1) + (14 \times 4) : 2 = 35$

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
36.77	37.904	6.157	14

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
stres	118	26.01	4.539	14	36
AQ	118	39.27	4.427	26	51

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	stres	AQ
N	118	118
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	26.01
	Std. Deviation	4.539
Most Extreme Differences	Absolute	.076
	Positive	.066
	Negative	-.076
Test Statistic	.076	.075
Asymp. Sig. (2-tailed)	.095 ^c	.099 ^c

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRESS * AQ	118	100.0%	0	0.0%	118	100.0%

Report

STRESS

AQ	Mean	N	Std. Deviation
26	14.00	1	
29	17.00	1	
31	16.00	1	
32	22.00	2	.000
33	19.60	5	1.817
34	20.43	7	1.272
35	21.71	7	2.812
36	23.25	12	2.527
37	24.57	7	.976
38	25.43	7	2.149
39	25.27	11	2.370
40	27.18	11	1.328

41	27.70	10	2.163
42	28.57	7	1.512
43	28.60	5	2.510
44	29.43	7	1.718
45	31.22	9	1.986
46	32.50	4	3.000
47	35.00	2	1.414
49	36.00	1	.
51	36.00	1	.
Total	26.01	118	4.539

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square
STRESS * AQ Between Groups (Combined)	2003.868	20	100.193
Linearity	1946.357	1	1946.357
Deviation from Linearity	57.511	19	3.027
Within Groups	407.124	97	4.197
Total	2410.992	117	

ANOVA Table

			F	Sig.
STRESS * AQ	Between Groups	(Combined)	23.872	.000
		Linearity	463.733	.000
		Deviation from Linearity	.721	.789
Within Groups				
Total				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
STRESS * AQ	-.898	.807	.912	.831

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
stres	26.01	4.539	118
AQ	39.27	4.427	118

Correlations

		stres	AQ
stres	Pearson Correlation	1	-.898**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	118	118
AQ	Pearson Correlation	-.898**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	118	118

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

KONTRIBUSI

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.898 ^a	.807	.806	2.001

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1946.357	1	1946.357	485.925	.000 ^b
	Residual	464.635	116	4.005		
	Total	2410.992	117			

HASIL PENELITIAN

Daftar Tabel

1. Perhitungan Skala Reliabilitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Adversity Quotient	0,843	Reliabel
Stres	0,797	Reliabel

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
<i>adversity quotient</i>	39.27	0,075	4,427	0,99	Normal
Stres	26.01	0,076	4,539	0,95	Normal

Kriteria P (Sig) $> 0,05$ maka dinyatakan sebaran normal

3. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	463,733	0.000	Linear

Kriteria : P beda $< 0,005$ maka dinyatakan Linear

4. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefisien Determinan

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koefisien Determinan (r^2)	BE%	P	Ket
X-Y	- 0,898	0,807	80,7%	0,000	significant

Kriteria : P (sig) $< 0,050$

5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
<i>Adversity quotient</i>	4,427	35	39,27	Sedang
Stres	4,539	22,5	26,01.	Sedang

LAMPIRAN C

A. Skala *Adversity Quotient*

B. Skala Stres



IDENTITAS DIRI
(Mohon Diisi Lengkap)

Nama/ Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Stambuk (Tahun Angkatan) :

Apakah Anda Berkuliah sambil Bekerja :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan memberikan tanda di kolom yang sudah di sediakan
3. Jawablah pernyataan secara jujur karena tidak ada jawaban yang benar atau salah
4. Periksa kembali pernyataan yang telah diisi agar benar – benar sesuai dengan diri anda sebelum mengirim form ini.

Adapun pilihan jawaban tersebut, antara lain:

➤ Untuk skala *adversity quotient*

SS : **Sangat Setuju**, jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan

S : **Setuju**, jika anda **Setuju** dengan pernyataan

TS : **Tidak Setuju**, jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan

STS : **Sangat Tidak Setuju**, jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan.

➤ Untuk skala stres

SS : **Sangat Sering**, jika anda **Sangat Sering** mengalami hal tersebut

S : **Sering**, jika anda **Sering** mengalami hal tersebut.

P : **Pernah**, jika anda **Pernah** mengalami hal tersebut.

TP : **Tidak Pernah**, jika anda **Tidak Pernah** mengalami hal tersebut.

Contoh ;

No	pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tetap berkuliah meski lelah bekerja	X			

No	pernyataan	SS	S	P	TP
1	Kepala pusing saat berkuliah malam	X			

SKALA ADVERSITY QUOTIENT

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Tetap berkuliah meski lelah bekerja				
2.	Menunda mengerjakan tugas kuliah ketika lelah bekerja				
3.	Menyelesaikan tugas kuliah meski lelah				
4.	Kesal ketika di kritik saat presentasi				
5.	Saya memahami materi kuliah karena rajin bertanya di kelas				
6.	Meminta oranglain mengerjakan tugas kuliah ketika terlalu sibuk bekerja				
7.	Tetap belajar untuk menghadapi ujian meski sedang bekerja				
8.	Nilai saya bagus karena keberuntungan				
9.	Masalah pekerjaan tidak mempengaruhi konsentrasi kuliah				
10.	Sulit menerima masukan dari orang lain				
11.	Kritikan adalah sarana memperbaiki diri.				
12.	Sulit konsentrasi saat dosen menjelaskan materi.				
13.	Mengulang materi kuliah dirumah				
14.	Mustahil mendapatkan ip 3				
15.	Harus mendapat nilai bagus semester ini				
16.	Sulit mengerjakan tugas tanpa bantuan teman.				

SKALA STRES

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	P	TP
1.	Kepala sakit saat berkuliah malam				
2.	Bangun pagi badan terasa letih				
3.	Mengulang materi kuliah saat waktu luang				
4.	Fokus kuliah meski lelah bekerja				
5.	Lamanya waktu kuliah membuat tertekan				
6.	Mudah bosan dengan materi kuliah				
7.	Nafsu makan saya cenderung normal				
8.	Tetap fit berkuliah malam				
9.	Kesal saat fokus belajar terganggu				
10.	Sulit mendapatkan ide ketika banyak pikiran				
11.	Walaupun sibuk tetap berkuliah				
12.	Menjawab pertanyaan yang di ajukan dosen dengan percaya diri				
13.	Mengerjakan tugas saat waktu pengumpulan tugas sudah dekat				
14.	Gugup menjawab pertanyaan yang diajukan dosen				
15.	Menanggapi argumentasi teman dengan tenang				
16.	Berusaha menguasai materi ketika presentasi				



LAMPIRAN D

A. Surat Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 5620 /UMA/B/01.7/XII/2020
Lamp. : 1 (satu) Berkas
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

23 Desember 2020

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 757/FPSI/01.10/XII/2020 tertanggal 15 Desember 2020 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Leni Sintia Putri
No. Pokok Mahasiswa : 168600115
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Yang Bekerja Dimasa Pandemi.**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi,



Dr. Utary Mulyany Barus, S.H, M.Hum.

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 16/UMA/B/01.7/1/2021

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Leni Sintia Putri
No. Pokok Mahasiswa : 168600115
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Ilmu Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 23 s/d 25 Desember 2020 dengan Judul skripsi "**Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Yang Bekerja Dimasa Pandemi**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 05 Januari 2021.

a.n. Rektor

Wakil Rektor Bidang Administrasi,

Dr. Utary Maharany Barus, S.H., M. Hum

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File

CS Scanned with CamScanner

