

**HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I



Oleh:

MOH. DZULFIKRI MAULANA

15410037

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

**HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

Diajukan Kepada:
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:
MOH. DZULFIKRI MAULANA
15410037

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2020

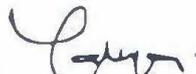
**HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DENGAN ACADEMIC STRESS
PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Moh Dzulkri Maulana
NIM. 15410037

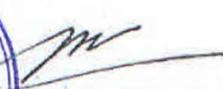
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Drs. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 199103 1 004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

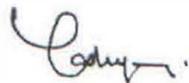
HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DENGAN ACADEMIC STRESS
PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI ANGKATAN
2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 1991031 004

Penguii Utama



Dr. Iin Tri Liana, M.Si,
Psikolog
NIP. 197207181 99903 2 001

Ketua Penguji



Dr. Zamroni, M.Pd
NIP. 19871006 20160801 1 039

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Tanggal

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Sis Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Dzulfikri Maulana
NIM : 15410037
Fakultas/Jurusan : Psikologi

menyatakan bahwa “Skripsi” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

“HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DENGAN ACADEMIC STRESS PADA MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”

adalah hasil karya sendiri, bukan “duplikasi” dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila di kemudian hari ada “klaim” dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau pihak Fakultas Psikologi, tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang ,

Hormat saya,



Moh. Dzulfikri Maulana

NIM. 15410037

MOTTO

"Jangan berdoa meminta agar hidup dimudahkan, berdoalah agar diberi kekuatan mengatasi kesulitan".

HALAMAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orangtua saya. Ketika dunia menutup pintunya pada saya, ayah dan ibu membuka lengannya untuk saya. Ketika orang-orang menutup telinga mereka untuk saya, mereka berdua membuka hati untukku. Terima kasih karena selalu ada untukku. Hidup menjadi begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orang tua yang lebih memahami kita daripada diri kita sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna.

Skripsi ini saya persembahkan untuk sahabat-sahabat baikku. Terkadang saya merasa seperti tidak berada di tempat lain. Saya hanya merasa tidak ada yang bisa memahami saya. Tetapi kemudian saya ingat bahwa saya memiliki kalian, kawan. Sejujurnya saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan tanpa kalian sahabatku.

Terima kasih telah menjadi manusia terbaik di dunia.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Kedua orang tua, bapak tercinta Sunarno dan ibu tersayang Akadiyati yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
2. Ibu Siti Mahmudah, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Bisnis UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yahya, selaku dosen Pembimbing Skripsi I yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Rika selaku dosen Pembimbing Skripsi II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi dan

memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
6. Seluruh staf dan karyawan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak.

Malang, 23 Desember 2020

Penulis,

(Moh Dzulfikri Maulana)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
ملخص.....	xvi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan.....	11
D. Manfaat.....	11
BAB II: LANDASAN TEORI.....	14
A. Mahasiswa.....	14
B. <i>Adversity Quotient</i>	14
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	14
2. <i>Adversity quotient</i> dalam perspektif psikologi	18
3. Dimensi <i>Adversity Quotient</i>	19
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i>	22
5. Tingkatan dalam <i>Adversity Quotient</i>	24
6. Pengukuran Variabel <i>Adversity Quotient</i>	25
C. <i>Academic Stress</i>	33
1. Pengertian <i>Academic Stress</i>	33

2. <i>Academic stress</i> menurut perspektif psikologi	34
3. Dimensi <i>academic stress</i>	36
4. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Academic Stress</i>	36
5. Pengukuran Variabel <i>Academic Stress</i>	37
D. Hubungan Adversity Quotient dengan <i>Academic Stress</i> Pada Mahasiswa Awal	40
E. Hipotesis.....	42
F. Kerangka Berfikir	43
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Rancangan Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional	45
1. Adversity quotient	45
2. <i>Academic Stress</i>	46
D. Populasi dan Sampel.....	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel.....	47
E. Pengambilan Data	49
1. Skala <i>Adversity Quotient</i>	50
2. Skala Stres Akademik	51
F. Validitas dan Reliabilitas	53
1. Uji Validitas	53
2. Uji Reliabilitas	55
G. Analisis Deskriptif	57
H. Uji Asumsi	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Linearitas.....	58
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Latar Belakang Subjek	59
1. Gambaran Umum Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	59
2. Visi	61

3. Misi.....	61
4. Tujuan	61
5. Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	62
B. Pelaksanaan Penelitian	64
1. Waktu dan tempat.....	64
2. Jumlah Subjek Penelitian	64
3. Prosedur Penelitian.....	64
C. Hasil Penelitian.....	65
1. Analisis Deskriptif	65
2. Uji Asumsi.....	69
3. Uji Hipotesis.....	70
D. Pembahasan	71
1. Tingkat <i>Adversity quotient</i> pada Mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	71
2. Tingkat <i>Academic Stress</i> pada Mahasiwa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	72
3. Hubungan antara <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Academic Stress</i> pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	74
BAB V: PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
1. Mahasiswa Angkatan 2020	79
2. Kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	80
3. Peneliti	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Sampel	49
Tabel 3.2 Penilaian Pertanyaan <i>Favorable</i> dan Pertanyaan <i>Unfavorable</i>	50
Tabel 3.3 Blue Print Skala Uji Coba <i>Adversity Quotient</i>	51
Tabel 3.4 Blue Print Skala Setelah Uji Coba <i>Adversity Quotient</i>	52
Tabel 3.5 Blue Print Skala Uji Coba <i>Academic Stress</i>	52
Tabel 3.6 Blue Print Skala Setelah Uji Coba <i>Academic Stress</i>	53
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Adversity Quotient</i>	55
Tabel 3.8 Uji Validitas <i>Academic Stress</i>	55
Tabel 3.9 Reliabilitas <i>Adversity Quotient</i>	57
Tabel 3.10 Reliabilitas <i>Academic Stress</i>	57
Tabel 3.11 Norma Kategorisasi.....	58
Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa Sains dan Teknologi Angkatan 2020.....	64
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif	66
Tabel 4.3 Norma Kategorisasi.....	67
Tabel 4.4 Kategorisasi Data <i>Adversity Quotient</i>	67
Tabel 4.5 Kategorisasi Data <i>Academic Stress</i>	68
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	70
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	71
Tabel 4.8 Uji Korelasi	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	44
Gambar 3.1 Skema Penelitian	46
Gambar 4.1 Diagram Tingkat <i>Adversity Quotient</i>	68
Gambar 4.2 Diagram Tingkat <i>Academic Stress</i>	69

ABSTRAK

Maulana, Mohammad Dzulfikri. 2020. Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Academic Stress* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Drs. Yahya, M.A

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, *Academic Stress*

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai hubungan *Adversity quotient* dengan *academic stress* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Academic stress* didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *proporsional random sampling* berjumlah 90 responden di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada penelitian ini, *Adversity Quotient* merupakan variabel bebas (X) dan *Academic Stress* merupakan variabel terikat (Y). Instrumen yang digunakan berdasarkan skala yang dikembangkan oleh peneliti pribadi berdasarkan sumber-sumber yang terpercaya. Kedua variabel dan Menurut Stoltz (2005) dimensi *adversity quotient* meliputi: *control, ownership, origin, reach, endurance* (CO2RE). Sedangkan untuk variabel *academic stress* Gadzella (2005) yaitu *Stressor Akademik* dan *Reaksi Terhadap Stressor Akademik*. Variabel (X) dan (Y) dapat dikatakan valid jika nilainya $\geq 0,1726$ dan dapat dikatakan reliabel jika nilainya $\geq 0,6$. Kedua skala variabel tersebut setelah di uji validitasnya terdapat variabel (X) yang semua nilai aitemnya $\geq 0,1726$, kemudian pada variabel (Y) ada beberapa aitem yang nilainya berada dibawah nilai 0,1726 yaitu pada aitem 15 sebesar 0,144, aitem 31 sebesar 0,091, aitem 32 sebesar 0,020 sehingga dinyatakan gugur kemudian diperbaiki sehingga dapat dikatakan valid. Setelah diuji reliabilitas kedua variabel tersebut dapat dikatakan reliabel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan subjek memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang dengan persentase 77,78%, dan tingkat *academic stress* yang sedang dengan persentase 73,33%. Kedua variabel berhubungan positif dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

ABSTRACT

Maulana, Mohammad Dzulfikri. 2020. Relationship between Adversity Quotient and Academic *Stress* for Students of the Faculty of Science and Technology, Class of 2020, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Drs. Yahya, MA

Keywords: Adversity Quotient, Academic *Stress*

This study aims to explain the relationship between Adversity Quotient and Academic *Stress* for Students of the Faculty of Science and Technology 2020, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Adversity quotient is the ability to turn obstacles into opportunities for success in achieving goals. adversity quotient reveals how far a person is able to withstand the difficulties he is experiencing. Academic *Stress* is defined as the body's response to academic-related demands that exceed the adaptive abilities of students.

This research uses quantitative research methods. This study used a proportional random sampling technique totaling 90 respondents at the Faculty of Science and Technology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. In this study, Adversity Quotient is the independent variable (X) and Academic Stress is the dependent variable (Y). The instrument used is based on a scale developed by private researchers based on reliable sources. Both variables and according to Stoltz (2005) the dimensions of adversity quotient include: control, ownership, origin, reach, endurance (CO2RE). As for Gadzella's (2005) academic stress variables, namely Academic Stressors and Reactions to Academic Stressors. Variable (X) and (Y) can be said to be valid if the value is ≥ 0.1726 and it can be said to be reliable if the value is ≥ 0.6 . Both of these variable scales after the validity test, there is a variable (X) where all item values are ≥ 0.1726 , then in variable (Y) there are several items whose values are below the value of 0.1726, namely item 15 is 0.144, item 31 is 0.091, item 32 is 0.020 so that it is declared invalid and then corrected so that it can be said to be valid. After being tested the reliability of the two variables can be said to be reliable.

The results of this study indicate that most subjects have a moderate adversity quotient level 77.78%, and a moderate academic *stress* level with a percentage of 73.33%. Both variables are positively related to the Sig value. (2-tailed) of 0.000 which is smaller than 0.05.

ملخص

مولانا محمد ذوالفكر. ٢٠٢٠. العلاقة بين الشدائد القسمة و الضغوط الأكاديمية لطلاب كلية العلوم والتكنولوجيا فئة ٢٠٢٠ جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: الدكتور اندوس يحيى الماجستير

الكلمات الرئيسية: الشدائد القسمة, الضغوط الأكاديمية

أهداف هذا البحث إلى توضيح العلاقة بين الشدائد القسمة و الضغوط الأكاديمية لطلاب كلية العلوم والتكنولوجيا فئة ٢٠٢٠ جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. الشدائد القسمة هي القدرة على تحويل العقبات إلى فرص للنجاح في تحقيق الأهداف. و الشدائد القسمة تكشف إلى أي مدى كان الشخص قادرا على الصمود في وجه الصعوبات التي يواجهها. تعرّف الضغوط الأكاديمية بأنها استجابة الجسم للمطالب الأكاديمية التي تتجاوز القدرات التكيفية للطلاب.

باستخدام طرق البحث الكمي. استخدمت هذا البحث على أسلوب العينة العشوائية النسبي من 90 المشاركين في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. في هذا البحث، الشدائد القسمة هي المتغيرة المستقلة (X) والضغوط الأكاديمية هي المتغيرة التابعة (Y). تعتمد الأداة المستخدمة على مقياس طوره الباحث الفردي بناءً على مصادر موثوقة. وفقاً لستولتز (2005)، تشمل أبعاد الشدائد القسمة تحتوي على، الملكية، الأصل، الوصول، التحمل (CO2RE). و متغير الضغوط الأكاديمية لجادزيلا (2005) هو عامل الضغوط الأكاديمية ورد الفعل على الضغوط الأكاديمية.

تشير نتائج هذا البحث إلى أن معظم موضوع البحث لديهم الشدائد القسمة معتدل بنسبة 77,78%، ومستوى ضغوط أكاديمية معتدل بنسبة 77,33%. كلا المتغيرين مرتبطان بشكل إيجابي بنتيجة سيغ. (2-تايلد) تصل إلى 0,000 الذي أصغر من 0,05.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pihak kampus mewajibkan mahasiswanya mengikuti kegiatan pembelajaran sebagaimana telah ditentukan dan menetap satu tahun di mahad. Namun, dikarenakan adanya pandemi COVID-19 mengharuskan mahasiswa melakukan berbagai aktivitas tanpa bertatap muka secara langsung. Peneliti pernah menjadi mahasiswa baru yang melakukan kegiatan perkuliahan secara langsung serta berkecimpung di lingkungan mahad dan merasakan berbagai macam perilaku individu di sekitarnya. Namun, dapat dipastikan situasi dan kondisi mahad pada mahasiswa angkatan 2020 tidak sama dengan angkatan-angkatan sebelumnya.

Kondisi pandemi yang terjadi sekarang mewajibkan mahasiswa angkatan 2020 melakukan kegiatan perkuliahan maupun mahad secara *online*. Selain itu, mahasiswa juga harus mengerjakan tugas perkuliahan secara *online*. Berdasarkan survei terhadap 60 mahasiswa baik perempuan maupun laki-laki dalam kaitannya dengan tugas akademik, berbagai macam pendapat ada yang merasa tidak terbebani dan ada yang merasa terbebani, adapun yang disampaikan beberapa mahasiswa yang tergolong tidak terbebani mengatakan “*Tidak ada yang berat, jika ada yang berat berarti persepsinya salah, tidak ada, untuk saat ini tidak ada*” (hasil survei 23 September 2020). Adapun rata-rata dari mahasiswa yang tergolong terbebani mengatakan “*kalau online,*

kelasnya kurang kondusif, boros kuota, tidak efektif, ada kesulitan ketika ingin diskusi” (Hasil survei 23 September 2020).

Kegiatan perkuliahan dilaksanakan saat pagi hari sampai dengan siang pukul 14.00 WIB tergantung jadwal yang sudah ditentukan, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan PKPBA yang juga dilakukan secara *online*, kegiatan PKPBA dilakukan serentak pada pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 16.30 WIB. Selain berkonsentrasi di perkuliahan dan PKPBA, mahasiswa juga berkonsentrasi dengan kegiatan sehari-hari di mahad secara *online* diantaranya; taklim Afkar, taklim Qur'an, taklim Bahasa Arab, taklim Bahasa Inggris. Kegiatan ta'lim dilakukan ba'da isya sampai pukul 21.00 WIB pada hari senin terdapat kegiatan taklim afkar serta pada hari rabu terdapat kegiatan taklim Qur'an, serta taklim bahasa Arab setiap hari jum'at pada minggu pertama, dan taklim bahasa Inggris setiap hari jumat pada minggu ketiga. Kegiatan mahad tersebut dilakukan secara *online* pada malam hari sembari menyertakan absensi menggunakan *Google Form*, dengan demikian menjadikan aktifitas kegiatan mahasiswa sejak pertama, membutuhkan waktu yang panjang dimulai dari pagi sampai malam.

Jam kuliah pagi sampai dengan pukul 21.00 WIB merupakan kegiatan mahasiswa semester awal yang dapat dikatakan sebagai kegiatan yang padat serta kegiatan-kegiatan lainnya baik di perkuliahan, di PKPBA maupun di mahadnya. Kondisi seperti ini menjadikan tidak mudah bagi mahasiswa untuk menghadapinya dan seringkali ditemui mahasiswa yang merasa berat. Hal ini dibuktikan pada salah satu mahasiswa di Jurusan Biologi, yang merasa

kesusahan karena pembahasan dan praktikumnya dilakukan secara mandiri dan *online*, mahasiswa tersebut mengatakan “*Kalau prakteknya simpel - simpel saja, soalnya pakai bahan – bahan yang mudah ditemukan, tetapi pas pembahasannya agak membingungkan*” (wawancara dengan Maryana Hasibatul Afanah, 15 September 2020).

Hal tersebut dapat menimbulkan gejala stres akademik bagi mahasiswa yang tidak siap untuk menghadapinya. Heiman, & Kariv (dalam Nurmaliyah, 2014) menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, sistematika yang rumit, keputusan menentukan Jurusan dan karir, dan manajemen waktu (Nurmaliyah, 2014, hal. 274).

Fenomena stres yang dihadapi oleh mahasiswa ketika di perkuliahan *online* beberapa faktor penyebabnya adalah tidak adanya interaksi secara langsung, sinyal yang tidak mendukung, terdapat informasi yang kurang bisa dimengerti, sulit untuk berkomunikasi, menatap dan duduk terlalu lama sejak pagi sampai malam di depan laptop, merusak kesehatan pikiran dan mental, kurangnya pertemanan (Hasil survei 23 September 2020).

Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan

membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Maryam, 2017, hal. 102).

Peran *Adversity Quotient* (AQ) disini sangatlah dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai stresor. *Adversity Quotient* merupakan salah satu konsep psikologis tentang kecerdasan yang dikembangkan oleh Paul G Stoltz yang disimpulkan sebagai kemampuan untuk menghadapi kesulitan yang dihadapi seseorang. Stoltz menyatakan bahwa *adversity quotient* mempunyai kontribusi yang sangat besar karena faktor-faktor dari kesuksesan memiliki dasar ilmiah dan saling mempengaruhi, faktor–faktor tersebut mencakup semua yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan (Maryani, 2012, hal. 92).

Fenomena kecerdasan dalam kemampuan untuk menghadapi kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa ketika di perkuliahan *online*, ada beberapa mahasiswa yang mampu mengatasi kesulitan dengan cara :

1. Untuk mengatasi sistem perkuliahan *online* yang kurang kondusif, mahasiswa sebisa mungkin mengatur diri dan waktu.
2. Untuk mengatasi jaringan internet yang buruk, mahasiswa berusaha mencari tempat yang bisa menjangkau sinyal yang bagus.
3. Untuk mengatasi kendala jaringan dan kendala akses *e-learning* yang *error* saat kuis, mahasiswa menghadapinya dengan sabar dan tanggap.

4. Untuk mengatasi kendala dalam pemahaman materi dan pengerjaan tugas dengan sistem *online*, mahasiswa menyimak penjelasan dan mencatat sesuatu yang penting.
5. Untuk mengatasi kesulitan dalam mendapatkan buku referensi tugas kuliah, mahasiswa melakukan *sharing web* untuk mendapatkan *e-book* gratis meskipun kurang efektif. (Hasil survei 23 September 2020).

Penelitian *adversity quotient* yang dilakukan oleh Paul G. Stoltz ini, awal mulanya dikembangkan dimulai dari keberagaman dunia kerja yang cukup kompleks dengan daya saing yang cukup tinggi, sehingga banyak individu merasa *stress* menghadapinya. Hal ini disebabkan oleh kontrol diri, latar belakang, pengakuan diri, jangkauan, serta daya tahan yang kurang kuat dalam menghadapi kesulitan dan permasalahan yang menurutnya cukup susah dalam hidupnya, biasanya diakhiri dengan kegagalan sehingga menyebabkan individu yang tidak kreatif dan kurang produktif. Pendahulu dari konsep *adversity quotient* adalah konsep IQ (*intelligence quotient*) kemudian disusul dengan konsep EQ (*emotional quotient*) yang diperkenalkan oleh Daniel Goleman. Namun, faktor suksesnya hidup seseorang tidak hanya IQ dan EQ saja, tetapi *adversity quotient* (AQ) juga merupakan faktor utama penentu kesuksesan (Huda & Mulyana, 2018, hal. 117-118).

Individu yang mempunyai *adversity quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Ketika individu memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai rintangan yang dialami maka berbagai kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasa tertekan (*stress*),

dan bisa membentuk toleransi terhadap *stress* dikarenakan individu tersebut sanggup mengatasi *stress* secara efektif.

Stress yang dialami mahasiswa harus dihadapi supaya penyelesaian dalam mengerjakan tugas perkuliahan secara *online* dapat terpenuhi. Seligman (dalam Stoltz, 2000) mengemukakan pendapatnya bahwa daya juang yang rendah disebabkan tidak adanya daya saing ketika mengalami kesulitan, dampaknya akan merasa kehilangan kemampuan untuk membuat sebuah peluang dalam kesulitan yang sedang dialami. Satterfield dan Seligman juga menjelaskan bahwa seseorang dengan kemampuan daya juang yang tinggi lebih berani mengambil resiko dari tindakannya. Seseorang yang mempunyai daya juang yang tinggi menghadapi dan merespon kesulitan secara lebih membangun. (Stoltz, 2000, hal. 87)

Kondisi *stress* yang dialami mahasiswa ketika mengerjakan tugas dapat dikurangi ketika mahasiswa tersebut memiliki skor *adversity quotient* yang tinggi. Karena tingginya skor *adversity quotient* tugas-tugas perkuliahan dapat terselesaikan dengan skor *stress* yang sedikit. Sehingga *adversity quotient* dan *academic stress* pada mahasiswa sangat berhubungan karena keduanya memiliki timbal balik.

Stress dapat dialami siapa pun termasuk mahasiswa. *Stress* pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain dalam tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal maupun harapannya sendiri. Faktor akademik yang bisa

menimbulkan *stress* bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik; *stress* pada mahasiswa angkatan 2020 yaitu lebih menuju ke adaptasi dengan proses pembelajaran yang dilaksanakan secara *online*.

Fenomena *stress* yang sering kali terjadi adalah *stress* dalam ruang lingkup mahasiswa. Macam-macam rangsangan yang terdapat di ruang lingkup mahasiswa seperti *deadline* mengumpulkan tugas, nilai tugas yang jelek, tidak lulus beberapa mata kuliah, menghadapi dosen yang mempersulit, tugas yang sulit dikerjakan dan sebagainya sering berdampak *stress* pada mahasiswa.

Peneliti juga mendalami melalui pengalaman, tentang masalah yang ada di dalam masa perkuliahan yaitu masa yang berbeda dengan masa sekolah. Ketika sekolah, semua kegiatan akademik sudah ditentukan dan dijadwalkan oleh pihak sekolah. Namun, ketika kuliah, mahasiswa diharuskan memilih dosen, jadwal dan mata kuliah sendiri. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih aktif dan fokus, jika tidak akan terjadi kesulitan yang berpengaruh dalam kegiatan akademik. Setiap mahasiswa juga berkompetisi, mulai dari urusan nilai, tugas kuliah yang banyak sampai dengan kelulusan. Serta jadwal perkuliahan yang padat membuat waktu luang untuk melakukan kegiatan yang lain menjadi terkuras. Cannon menyatakan bahwa *stress* adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang

dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis (Gaol, 2016, hal. 2).

Seseorang dapat dikatakan mengalami *stress* apabila mengalami suatu kondisi berupa tekanan dalam diri yang diakibatkan oleh suatu tuntutan yang berasal dari dalam diri serta lingkungan. Pada masa ini tugas perkembangan adalah mengharuskan sebuah perubahan besar dalam sikap dan berperilaku. Mahasiswa dituntut belajar untuk menghindari pola perilaku yang bersifat kekanak-kanakan dan membiasakan berperilaku layaknya seperti orang dewasa untuk mempersiapkan menghadapi masa dewasa. Layaknya individu yang sedang memasuki masa dewasa awal, mahasiswa membawa tanggung jawab yang semakin besar. Mahasiswa harus bisa mengurus diri sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, bertanggung jawab atas keputusan yang diberikan sekaligus berani menanggung berbagai dampak dari keputusan yang diambil, mampu mengorganisir diri, memusatkan tujuan, mampu memecahkan berbagai masalah dan sebagainya. Bisa dikatakan proses ini tidaklah mudah, butuh proses yang panjang dan sulit untuk mencapai kematangan atau kedewasaan (Santrock, 2006).

Kemampuan seseorang dalam menghadapi *stress* dapat menggambarkan ketahanannya terhadap *stres*. Seberapa besar kemampuan individu menghadapi *stress* disebut dengan toleransi terhadap *stress*. Sejalan dengan pendapat tersebut. Toleransi terhadap stres adalah kemampuan untuk bertahan pada situasi yang penuh dengan stres tanpa mempengaruhi keadaan psikis maupun

psikologis sehingga tetap dapat aktif dan positif (Maghfiroh & Mifbakhuddin, 2015, hal. 50).

Mahasiswa yang memiliki toleransi yang tergolong tinggi terhadap *stress* dapat bertahan dan beradaptasi dengan lingkungan dengan baik terhadap berbagai stresor. Dengan toleransi terhadap *stress* gangguan-gangguan psikis maupun fisik tidak akan dialami individu dan individu tersebut dapat berpikir serta berperilaku secara efisien seperti biasanya. Disisi lain, *distres* merupakan *stress* berat yang berkaitan dengan perasaan negatif dan gangguan fisik. Menurut Le Fevre, faktor utama yang menentukan apakah *stressor* akan menyebabkan *distres* atau *eustress* adalah persepsi dan interpretasi mengenai suatu situasi dari individu masing-masing. *Distres* psikologi merupakan hal yang memiliki dampak yang negatif pada individu sehingga individu perlu mencegah munculnya *distres* pada individu (Azzahra, 2017, hal. 81).

Setiap individu pasti menghadapi suatu kondisi dimana ia merasa *stress*, dan akan terus menerus ada dalam konteks apa pun. Individu yang sering mempunyai banyak pikiran sehingga menimbulkan *stress* dapat menimbulkan dampak positif dan negatif tergantung perspektif masing-masing. Ketika individu sering mengalami kegagalan dalam menghadapi dan mengatasi *stress* akan mengalami kondisi *weakness*. Sebaliknya, individu dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai macam tekanan yang berat akan berhasil menghadapi *stress* secara efektif, sehingga meningkatlah toleransinya terhadap *stress*.

Distress sendiri merupakan efek dari kegagalan individu menghadapi *stress*. Dapat dipastikan kondisi di *stress* ini pastinya mengganggu mahasiswa. Gangguan pada mahasiswa seperti ini dapat menghambat suatu proses studi sehingga pada akhirnya mahasiswa tersebut merasa putus asa dalam menempuh lika-liku perjalanan akademik dan tidak meneruskan studinya. Hal ini dapat membuat mahasiswa jadi merugi, baik dari segi psikis, sosial, waktu, biaya, dan tenaga. Agar mahasiswa terhindar dari kegagalan dalam menghadapi *stress*, tapi sebaliknya, berhasil menghadapi *stress* secara terus menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap *stress* maka seorang mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya tersebut, hingga pada gilirannya tidak membuat individu mengalami *distres*.

Adversity quotient yang mumpuni akan membantu mahasiswa untuk mengatasi berbagai kondisi sulit sehingga memiliki toleransi dalam menghadapi berbagai kondisi sulit dan *stress*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dan yakin bahwa dirinya bisa mengerjakan berbagai tugas untuk mencapai tujuan, memungkinkan mahasiswa mampu menghadapi hambatan terkait dengan kesulitan yang dialami. Hambatan atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa dapat menimbulkan *academic stress* yang dapat berpengaruh pada fisik maupun psikologisnya.

Penelitian terdahulu mendapati bahwa *adversity quotient* dengan *academic stress* menurut Prasetyawan, Adversity Intelligence memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada anggota organisasi Mahasiswa Pecinta Alam

(Mapala) di Universitas Diponegoro Semarang (Prasetyawan & Ariati, 2018, hal. 236 - 244).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat hubungan *adversity quotient* dengan *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan *academic stress*.

b. Bagi peneliti berikutnya

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan *academic stress*.

c. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai kesulitan-kesulitan dan kecemasan ataupun tekanan yang dihadapinya dalam ranah akademik. Dan mahasiswa dapat tertarik untuk tetap kuat dalam mengatasi masalah akademiknya.

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dewasa awal yang sedang menghadapi masa-masa sulit dalam dunia perkuliahan.

- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu psikologi dengan membuktikan keterkaitan antar variabel dengan subjeknya.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan *adversity quotient* dengan *academic stress* serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mahasiswa

Menurut Siswoyo (dalam Ophilia, 2016) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi (Ophilia Papilaya & Huliselan, 2016, hal. 57).

Mahasiswa baru angkatan 2020 termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal. Hurlock (2012) mengemukakan bahwa masa dewasa awal (*young adulthood*) dimulai pada umur 18 tahun sampai dengan kira-kira 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2012, hal. 246).

B. *Adversity Quotient*

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Adversity Quotient berasal dari kata *Adversity* dan *Quotient*. *Adversity* adalah kata berbahasa Inggris yang dalam kamus diterjemahkan dengan kesengsaraan dan kemalangan (Maryani, 2012,

hal. 192). Sementara itu *Quotient* diterjemahkan dalam Kamus Lengkap Psikologi yaitu cerdas atau pandai (Chaplin, 2009, hal. 256).

Adversity Quotient (AQ) diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, Ph.D, presiden PEAK Learning, Inc. Seorang konsultan dunia kerja dan pendidikan berbasis skill (Stoltz, 2000, hal. 67). Konsep kecerdasan (IQ dan EQ) yang telah ada saat ini dianggap belum cukup untuk menjadi modal seseorang menuju kesuksesan, oleh karena itu Stoltz kemudian mengembangkan sebuah konsep mengenai kecerdasan *adversity*. Menurutnya konsep ini bisa terwujud dalam tiga bentuk yaitu:

- a. Sebagai kerangka konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan;
- b. Sebagai ukuran bagaimana seseorang merespon kemalangan;
- c. Sebagai perangkat alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kemalangan.

Dengan kata lain *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala masalah ataupun kesulitan hidup. Menurut Stoltz *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Adversity quotient* juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. *Adversity quotient* memprediksi

siapa yang mampu dan siapa yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan *adversity quotient* juga memprediksi siapa yang akan gagal dan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya. *Adversity quotient* juga memprediksi siapa yang akan menyerah ataupun bertahan (Huda & Mulyana, 2018, hal. 117-118).

Surekha (dalam Leonard & Amanah, 2014) mengungkapkan *Adversity quotient* adalah kemampuan berpikir, mengelola dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan atau kesulitan sebagai peluang. Surekha juga menambahkan bahwa kesulitan yang dihadapi itu mempunyai beragam variasi bentuk dan kekuatan dari sebuah tragedi yang besar sampai kelalaian kecil. *Adversity quotient* dipandang sebagai kecerdasan individu yang mampu meramalkan kemampuan dalam bertahan menghadapi kesulitan serta cara mengatasinya, kesanggupan seseorang bertahan dalam menjalani hidup (Leonard & Amanah, 2014, hal. 58). Pendapat tersebut didukung oleh Kumayi (dalam Maryani, 2012) *Adversity quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup. Dengan AQ seseorang bagai diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa (Maryani, 2012, hal. 192).

Apapun istilah yang digunakan untuk *adversity quotient* pada intinya kecedasan *adversity* adalah kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan yang akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan, baik itu besar ataupun kecil dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Stoltz, dengan kecerdasan ini kita dapat mengubah hambatan menjadi peluang. Dengan *adversity quotient* seseorang diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa (Leonard & Amanah, 2014, hal. 58).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa teori diatas *adversity quotient* adalah suatu potensi/kemampuan atau suatu bentuk kecerdasan yang melatarbelakangi seseorang dapat mengubah hambatan atau kesulitan menjadi sebuah peluang. Misalnya, dilihat dari fenomena mahasiswa yang menetap di mahad, ada mahasiswa yang berhasil lulus mahad dan mendapat nilai perkuliahan yang bagus meskipun saat mengerjakan tugas perkuliahan waktunya bertabrakan dengan kegiatan mahad. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa tersebut berhasil mengubah hambatan menjadi suatu peluang.

2. *Adversity quotient* dalam perspektif psikologi

Adversity quotient diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz yang ia definisikan sebagai kemampuan atau kecerdasan yang dimiliki seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan serta mampu mengatasi tantangan hidup (Stoltz, 2000, hal. 30). Adapun teori-teori yang menjadi pengembang dari *Adversity Quotient* yaitu :

a. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasikan, mempresentasikan, menyimpan dan menggali kembali pengetahuan dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan kesulitan, berfikir dan berbahasa. Orang yang merespon atau menganggap kesulitan itu abadi, maka jangkauan kendali mereka akan menderita. Sedangkan yang menganggap kesulitan itu mudah berlalu, maka ia akan tumbuh maju dengan pesat. Respon seseorang terhadap kesulitan mempengaruhi kinerja dan kesuksesan (Solso, Maclin, & Maclin, 2008)

b. Psikoneurominologi

Ilmu ini menyumbangkan bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan sistem kekebalan, hubungan antara apa yang individu pikirkan dan rasakan terhadap kemangana dengan kesehatan mental fisiknya. Kenyataannya pikiran dan perasaan individu juga dimediasi oleh neurotransmitter dan neuromodulator, yang berfungsi mengatur

ketahanan tubuh. Hal ini esensial untuk kesehatan dan panjang umur, sehingga seseorang dapat menghadapi kesulitan dan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yaitu melemahnya kontrol diri yang esensial akan menimbulkan depresi (Stoltz, 2000, hal. 34)

c. Neurofisiologi

Ilmu ini dinyatakan bahwa semakin sering seorang mengulangi pikiran atau tindakan merusak maka pikiran atau tindakan merusak maka pikiran atau tindakan itu akan semakin dalam, semakin cepat dan otomatis. Begitupun sebaliknya semakin sering seseorang mengulangi pikiran dan perbuatan yang membangun maka pikiran dan tindakannya akan semakin dalam, cepat dan otomatis. Hal ini karena proses belajar berada pada wilayah sadar bagian luar. Jika semakin sering diulang maka akan berpindah pada otak bawah sadar yang bersifat otomatis. Sebagai contoh untuk merubah kebiasaan buruk, maka harus dimulai dari wilayah sadar otak dan memulai jalur syaraf baru. Dengan demikian perubahan bisa terjadi dengan segera (Stoltz, 2000, hal. 37)

3. Dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi yang menyusun *adversity quotient* yang biasa disebut dengan CO2RE (*Control, Origin*

and Ownership, Reach, Endurance) (Stoltz, 2000, hal. 45). Empat dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. *Control*

Control atau kendali yaitu sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi dan mengendalikan respon individu secara positif terhadap situasi apapun. Kendali yang sebenarnya dalam situasi hampir tidak mungkin diukur, kendali yang dirasakan jauh lebih penting. Dimensi *control* ini merupakan salah satu yang paling penting karena berhubungan langsung dengan pemberdayaan serta mempengaruhi semua dimensi CO2RE lainnya. Individu yang mempunyai AQ tergolong tinggi dapat dengan mudahnya memiliki kontrol yang lebih bagus atas peristiwa kehidupan daripada individu yang AQnya lebih rendah. Akibatnya, jika individu menghadapi lebih banyak tindakan maka akan menghasilkan lebih banyak kontrol atau pengendalian dan tingkat pengendalian tergantung pada tinggi rendahnya suatu AQ. (J. Santos, 2012, hal. 15) adapun indikator dari dimensi ini adalah kontrol diri mahasiswa saat merasakan adanya kesulitan (Yanti & Syazali, 2016, hal. 68).

2. *Origin dan Ownership*

Origin dan Ownership atau asal-usul dan pengakuan adalah sejauh mana seseorang menanggung akibat dari situasi tanpa

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

3. *Reach*

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

4. *Endurance*

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

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

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz dalam bukunya mengidentifikasi bahwa *adversity quotient* mempunyai kontribusi yang sangat besar karena faktor-faktor kesuksesan yang tertulis dan memiliki dasar ilmiah ini dipengaruhi, kalau bukan ditentukan, oleh kemampuan pengendalian serta cara kita merespon kesulitan, faktor-faktor tersebut mencakup semua yang diperlukan untuk meraih tantangan (Stoltz, 2000, hal. 65). Faktor tersebut antara lain:

1. Genetika, keturunan genetik memang tidak akan menentukan nasib mahasiswa tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Kumpulan riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika merupakan suatu kemungkinan untuk mendasari perilaku. Adapun kajian yang ditemukan adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir serta dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Ketika menganjak dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan perilaku.

2. Keyakinan, yakin mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan hidup.
3. Bakat, salah satu yang mempengaruhi kemampuan atau kecerdasan mahasiswa adalah bakat. Bakat dapat digunakan untuk menghadapi kondisi yang buruk bagi mahasiswa. Bakat adalah gabungan dari kompetensi, pengetahuan, pengalaman dan keterampilan.
4. Hasrat atau kemauan, agar mencapai suatu kesuksesan diperlukan tenaga untuk mendorong yang diaplikasikan sebagai keinginan atau hasrat. Hasrat dapat digambarkan sebagai motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, serta semangat.
5. Karakter, mahasiswa yang berkarakter baik, semangat, atngguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk memperoleh kesuksesan. Karakter adalah bagian penting bagi mahasiswa agar dapat meraih kesuksesan serta memiliki kehidupan berdampingan secara damai.
6. Kinerja, adalah bagian yang nyata dapat dilihat orang lain sehingga hal ini sering di evaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan mahasiswa dapat diukur dari tolak ukur kinerjanya untuk memperoleh tujuan hidup yang diinginkan.
7. Kecerdasan, berbagai macam bentuk kecerdasan yang dipilah menjadi beberapa bentuk, disebut *multiple intelligence*. Yang

dominan berpengaruh dari kecerdasan adalah karir, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

8. Kesehatan, kesehatan fisik serta emosi berpengaruh pada mahasiswa untuk menggapai suatu kesuksesan. Ketika mahasiswa merasa tidak sehat mereka akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik yang sehat dan bugar serta stamina yang bagus berpengaruh terhadap cepat tidaknya mahasiswa bisa menyelesaikan masalahnya.

5. 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, 2000):

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.

6. Pengukuran Variabel *Adversity Quotient*

Pengukuran variabel *Adversity Quotient* menurut Stoltz terdapat beberapa dimensi yaitu:

a. *Control*

Dimensi ini untuk mengukur tingkat kendali. Dimensi ini memberitahu seberapa besar kendali yang dirasakan seseorang atas situasi yang merugikan. Stoltz mengatakan kata 'mempersepsikan' digunakan karena hampir tidak mungkin untuk mengukur kontrol yang sebenarnya. Pengendalian yang dirasakan jauh lebih penting dikarenakan itu merupakan simbol tekad dalam pikiran orang untuk mengendalikan situasi yang merugikan. Hidup ini terkadang penuh dengan situasi yang membuat orang merasa tidak bisa dikendalikan. Jika membicarakan soal serangan 9/11 di Amerika atau serangan 26/11 di Mumbai atau saat tsunami melanda Jepang dan kebocoran nuklir adalah alasan utama kekhawatiran, banyak yang merasa bahwa situasi tidak dapat dikendalikan. Tetapi hanya sedikit baik di FBI, pemadam kebakaran, rumah sakit Amerika yang mencoba yang terbaik untuk membantu orang lain atau orang-orang di kepolisian Mumbai seperti Hemant Karkare, Vijay Saleskar, Ashok Kamte atau hotel bintang lima. Karyawan Taj yang berani mengendalikan teroris di Mumbai, atau ilmuwan Jepang, pekerja darurat, yang mempertaruhkan nyawa untuk mengendalikan malapetaka akibat tsunami di Jepang. Semua pahlawan ini mempunyai atau memiliki kekuatan kendali yang dirasakan. Kontrol dimulai dengan persepsi bahwa setidaknya sesuatu bisa diselesaikan dan seraya berkata “Ya! Itu akan selesai”

(Phoolka & Kaur, 2012, hal. 70). Dalam konteks mahasiswa, mereka dihadapkan dengan berbagai kesulitan. Seperti harus beradaptasi ketika memasuki mahad. Bagaimana mahasiswa bisa mengendalikan situasi yang sedang dialaminya. Indikatornya adalah kontrol diri mahasiswa saat merasakan adanya kesulitan. (Yanti & Syazali, 2016, hal. 68) Maksud dari indikator tersebut yaitu dengan mengatur emosi, pikiran dan tindakan. (Wijanarko & Syafiq, 2013, hal. 86) Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mengurangi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak (Diana, 2015, hal. 43). Secara teori, terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi menurut Hube, yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping. Pertama: Pengalihan/Displacement. Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. Di antara cara yang sering digunakan yakni katarsis, rasionaliasi dan dzikrullah. Katarsis ialah suatu istilah yang mengacu pada penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Sebutan lain untuk katarsis ini juga dikenal istilah “ventilasi”. Sebagai contoh, orang yang sedang jatuh cinta namun tak kuasa menyatakan cintanya karena berbagai sebab, akhirnya dia menulis novel atau kumpulan puisi cinta yang tak lain merupakan penyaluran emosi dari apa yang sedang dialaminya. Rasionalisasi

merupakan proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai kedalam bentuk lain yang diciptakan dalam pikirannya. Yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu. Menurut Atkinson, ada dua tujuan dari rasionalisasi ini , yaitu (1) mengurangi kekecewaan ketika tujuan tidak tercapai. (2) memberi motif yang layak atas suatu tindakan dengan memberi alasan yang dapat diterima secara rasio. Zikrullah merupakan salah satu cara pengalihan manakala manusia mengalami kesulitan atau permasalahan. Kedua: Penyesuaian Kognitif / Cognitive Adjustment. Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki (Diana, 2015, hal. 44). Ketiga: Coping strategy. Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah) (Diana, 2015, hal. 45). Peale mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang

positif (Kholidah & Alsa, 2012, hal. 70). Tujuan dari indikator ini adalah untuk mengetahui tingkat tinggi rendahnya suatu kontrol diri ketika dihadapkan pada suatu kesulitan.

b. *Origin & Ownership*

Dimensi ini merupakan asal – usul dan pengakuan. *Origin* atau asal dalam *Cambridge Dictionary Online* merupakan kata benda yang dapat digunakan untuk “*the beginning or cause of something*” awal atau penyebab sesuatu. Misalnya, “*It's a book about the origin of the universe*” Ini adalah buku tentang asal mula alam semesta bisa juga “*used to describe the particular way in which something started to exist or someone started their life*” digunakan untuk menggambarkan cara tertentu di mana sesuatu mulai ada atau seseorang memulai hidup mereka. Misalnya, Dimensi '*Origin*' menjawab pertanyaan seperti dimana atau apa asal mula masalah. Orang yang mempunyai AQ yang rendah cenderung akan memiliki rasa bersalah yang berlebihan atau tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya. Maka dari itu sebagian orang beranggapan dirinyalah satu-satunya yang menyebabkan terjadinya kesulitan tersebut. Pada dasarnya fungsi dari rasa bersalah ada dua yaitu pertama, rasa bersalah dapat membantu seseorang untuk belajar dan melakukan perbaikan agar nantinya keadaan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Kedua, rasa bersalah yang mengarah pada

suatu penyesalan. Penyesalan merupakan sebuah penyemangat yang sangat kuat, ketika di tempatkan pada porsi dan takaran yang sewajarnya, tidak lebih dan tidak kurang. Dimensi '*Ownership*' atau pengakuan menunjukkan sejauh mana seseorang mau mengakui akibat-akibat dari suatu kesulitan atau kegagalan yang terjadi. Pada dasarnya, keduanya terlihat sama tetapi sebenarnya sangat berbeda. '*Origin*' berkaitan dengan menyalahkan. Tingkat kesalahan diri yang seimbang dan akurat diperlukan untuk menciptakan pembelajaran dalam diri seseorang agar ia tidak mengulangi kesalahan yang sama di lain waktu melainkan meningkatkan dirinya sendiri. Orang-orang dengan skor awal yang rendah cenderung menyalahkan diri sendiri meskipun sebenarnya tidak demikian. Mereka pikir merekalah alasan di balik semua hal buruk yang terjadi. Di sisi lain, orang-orang dengan skor '*Origin*' lebih tinggi, mencoba untuk menilai peran mereka dengan wajar dalam situasi yang merugikan. Mereka juga mencoba mempertimbangkan sumber-sumber eksternal kesulitan lainnya. Dimensi '*Ownership*' menceritakan bagaimana seseorang mengambil kepemilikan dalam situasi yang merugikan terlepas dari penyebabnya. Akuntabilitas seperti itu memotivasi mereka untuk mengambil tindakan yang tepat dan korektif untuk membalikkan efek dari situasi yang merugikan. Seseorang dengan skor '*Origin & Ownership*' (O_2) yang rendah cenderung terlalu menyalahkan dirinya sendiri atas

situasi yang sulit dan melarikan diri dari kepemilikan, tanggung jawab untuk memecahkan situasi (Phoolka & Kaur, 2012, hal. 71).

(O₂) Memiliki dua indikator yaitu; pengakuan terhadap asal usul adanya kesulitan, dan pengakuan terhadap terjadinya kesulitan.

(Yanti & Syazali, 2016, hal. 68) Tujuan dari indikator ini adalah mengetahui tingkat pengakuan tentang bagaimana kesulitan dapat muncul dan mengetahui tingkat pengakuan diri terhadap terjadinya kesulitan.

c. *Reach*

Dimensi ini merupakan jangkauan persepsi seberapa jauh peristiwa yang akan terjadi. Dimensi ini mengukur seberapa baik seseorang dapat membatasi efek kesulitan dalam hidupnya, yaitu apakah dia dapat membatasi efek pada area tertentu di mana kesulitan telah terpotong atau dia membiarkan efek kesulitan merayap di area lain dari dirinya atau hidupnya. Misalnya, konflik dengan pasangan mempengaruhi produktivitas di tempat kerja; konflik menjadi kegagalan karir, dll. Ini adalah tanda-tanda skor 'R' yang lebih rendah. Orang dengan skor 'R' tinggi mencoba membatasi efek peristiwa buruk. Penilaian kinerja yang buruk tidak akan menyebabkan perkelahian di rumah, kesalahpahaman dengan orang yang dicintai tidak akan membuat seluruh hidupnya tidak berarti. Stoltz berkata bahwa membatasi jangkauan kesulitan itu sangat besar penting dan diinginkan. Untuk membuat hidup

menjadi mudah dan sederhana, kita harus belajar membatasi kesulitan kita. Jika kita gagal melakukannya, satu kesulitan dalam hidup kita dapat mengarah ke yang lain, lalu yang lain dan seterusnya. Pada titik itu, seseorang merasa tidak berdaya, kewalahan dan dibayangi oleh masalah. Misalnya, jika seseorang mengalami ketegangan hubungan di tempat kerja dan dia memahaminya setiap hari dengan pasangannya, tetap dalam suasana hati yang buruk bahkan di rumah, berteriak pada keluarganya, dapat mengalami ketegangan hubungan di rumah juga, dia anak-anak mungkin menghindarinya dan pada akhirnya anak-anak mungkin tersesat yang dapat menjadi kesulitan yang lebih besar dan lebih serius. Oleh karena itu, adalah baik dan sehat untuk membatasi pengaruh kesulitan kita (Phoolka & Kaur, 2012, hal. 71). (R) memiliki indikator yaitu pengakuan mahasiswa akan sejauh mana kesulitan dianggap dapat menjangkau ke bagian-bagian lain dari kehidupan. Tujuan dari indikator ini adalah untuk mengetahui tingkat jangkauan kesulitan dalam bagian hidupnya. (Yanti & Syazali, 2016, hal. 68)

d. *Endurance*

Dimensi ini merupakan daya tahan. Dimensi ini mengajukan dua pertanyaan: Berapa lama kesulitan tersebut akan berlangsung? dan Berapa lama penyebab kesulitan bertahan? Orang dengan skor tinggi pada dimensi ini umumnya optimis. Mereka percaya bahwa

setiap masalah pada akhirnya akan berakhir. Tidak ada kesulitan yang memiliki efek yang sama selamanya. Selalu ada peluang peningkatan. Kesulitan dan penyebabnya bersifat sementara dan dapat memudar seiring waktu atau bahkan menghilang sama sekali. Orang yang melawan penyakit seperti kanker dan AIDS, tidak selalu menyerah untuk hidup. Dalam beberapa kasus, di mana tidak ada peluang untuk pulih sepenuhnya, ada orang yang setidaknya mencoba untuk hidup bahagia selama waktu yang tersisa. Padahal, orang dengan skor 'E' yang rendah cenderung menerima kesulitan dan penyebabnya bersifat permanen. Mereka sering berbicara seperti ini: 'Situasi ini tidak akan pernah bisa diperbaiki', 'Saya pecundang', 'Hubungan ini tidak akan pernah berhasil', 'Saya tidak pernah bisa dipromosikan' dan sebagainya (Phoolka & Kaur, 2012, hal. 71-72). *Endurance* dalam konteks mahasiswa memiliki dua indikator yaitu; anggapan mahasiswa akan berapa lama kesulitan itu akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu berlangsung. (Yanti & Syazali, 2016, hal. 67)

C. Academic Stress

1. Pengertian *Academic Stress*

Dalam jurnal berbahasa Inggris disebutkan bahwa “*Stress is defined as the body’s non-specific response to demands made upon it or to disturbing events in the environment*”. Artinya Stres didefinisikan

sebagai respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan yang dibuat padanya atau terhadap suatu peristiwa yang mengganggu di lingkungan (Alsulami, et al., 2018, hal. 159). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *Online stress* adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar atau ketegangan (Setiawan, 2020).

“Academic stress is defined as the body’s response to academic-related demands that exceed adaptive capabilities of students.” Artinya stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa (Alsulami, et al., 2018, hal. 159). Carveth mengemukakan *academic stressors* merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (dalam Misra & McKean, 2000, hal. 41).

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari *academic stress* adalah respon tubuh terhadap tuntutan lingkungan yang terkait dengan akademik yang melebihi kemampuan penyesuaian siswa.

2. *Academic stress* menurut perspektif psikologi

Academic stress merupakan istilah yang didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa (Alsulami, et al., 2018, hal. 159). Menurut

Barlet dan Lyon terdapat tiga pendekatan terhadap teori stres yaitu: (1) stres model stimulus (rangsangan), (2) stres model respon, (3) stres model transaksional (Gaol, 2016, hal. 2).

Teori belajar behavioristik merupakan suatu aliran dalam teori belajar yang sangat menekankan pada perlunya tingkah laku (*behavior*) yang dapat diamati. Menurut aliran behavioristik, belajar pada hakikatnya adalah pembentukan asosiasi antara kesan yang ditangkap panca indera dengan kecenderungan untuk bertindak atau hubungan antara stimulus dan respons (S-R). Oleh karena itu teori ini juga dinamakan teori stimulus-respons. Belajar merupakan upaya untuk membentuk hubungan stimulus dan respon sebanyak-banyaknya (Andriyani, 2015, hal. 168). Jika dikaitkan dengan *Academic stress* maka yang menjadi stimulus pada kondisi ini adalah tuntutan terkait akademik yang diberikan oleh guru atau dosen di kampus. Sedangkan yang menjadi respon dari kondisi tersebut adalah timbulnya rasa kecemasan dan stres akibat tugas atau tanggung jawab yang melebihi kemampuan mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic stress* dalam perspektif psikologi termasuk dalam aliran behaviorisme karena teori stres juga termasuk dalam teori stimulus respon (S-R).

3. Dimensi *academic stress*

Pada dasarnya *academic stress* merupakan sebuah teori yang menjelaskan mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan ketegangan diri pada mahasiswa. Teori ini memiliki banyak pandangan dari beberapa tokoh. Gadzella dan Masten (1991) mengukur stres akademik menggunakan 2 dimensi yaitu :

- a. *Stressor* akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Seperti frustrasi, konflik, tekanan dan perubahan serta pemaksaan diri.
- b. Reaksi terhadap *stressor*, untuk mengukur *stress* akademik yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi terhadap *stress* terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Academic Stress*

Menurut Barseli & Ifdil terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a) Pola Pikir

Cara berpikir individu yang tidak dapat mengendalikan situasi, berpotensi mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar kendali untuk melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami mahasiswa.

b) Kepribadian

Mahasiswa memiliki kepribadian yang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres yang bersifat optimis biasanya lebih kecil dibandingkan sifat pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri memainkan peranan penting dalam mengimplementasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis (Barseli & Ifdil, 2017, hal. 144-145).

5. Pengukuran Variabel *Academic Stress*

Gadzella (1991) mengukur *stress* akademik dalam dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

a) *Stressor* akademik

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan *stressor* akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *stressor* akademik terdiri dari beberapa indikator sebagai berikut:

1. Kegagalan mencapai tujuan, seperti ketika tujuannya adalah mengikuti perkuliahan tepat waktu pada jam yang telah

ditentukan, maka ketika mahasiswa terlambat mengikuti perkuliahan maka mahasiswa tersebut dinyatakan gagal mencapai tujuannya

2. Hambatan sehari-hari, seperti mengerjakan tugas kelompok secara *online* yang membutuhkan komunikasi yang baik, terkadang individu yang memiliki kepribadian tertentu, merasa sulit untuk menyamakan persepsi dan pemahamannya ketika tidak bertatap muka secara langsung.
3. Konflik antara dua pilihan, seperti ketika ada dua pilihan yang prioritasnya sepadan membuat bingung individu untuk menentukan apa yang dipilihnya
4. Harapan dari keluarga atau oranglain, seperti ketika diri sendiri maupun oranglain mengharapkan suatu hasil yang bagus di perkuliahan tetapi faktanya faktor tertentu membuat hasil tersebut tidak bagus maka dampaknya dapat menimbulkan stres pada individu.
5. Beban kuliah, yaitu ketika mahasiswa merasa tertekan menghadapi tugas atau lainnya yang tidak sesuai dengan perkiraan dan ekspektasinya. Ketika tidak sesuai dengan perkiraannya maka bisa menjadi beban dalam ranah akademiknya.
6. Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu, seperti ketika individu masih di SMA pasti berbeda dengan kehidupan

setelah lulus SMA yaitu dunia perkuliahan dengan segala perbedaan yang dapat mengganggu individu.

7. Kecemasan, perasaan cemas bisa datang ketika bertemu dengan orang baru, bisa dosen maupun mahasiswa yang membuat individu memikirkan sesuatu yang seharusnya tidak perlu dipikirkan.

b) Reaksi terhadap *stressor* akademik

Selain *stressor* akademik, komponen kedua untuk mengukur *stress* akademik yaitu reaksi terhadap *stressor* akademik. Reaksi terhadap *stress* terdiri dari beberapa indikator :

1. Gangguan Biologis, diantaranya keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.
2. Perasaan tidak menyenangkan seperti rasa takut, marah, bersalah, dan sedih merupakan reaksi individu ketika menghadapi sesuatu yang tidak dikehendaknya.
3. Menyakiti diri sendiri dan orang lain, merupakan reaksi perilaku (Behavioral) yang juga merupakan efek dari kondisi yang membuatnya harus melakukan *defense mechanism* dengan

berbagai cara salah satunya adalah menyakiti diri sendiri dan oranglain.

4. Penilaian kognitif, diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan *stress* dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

D. Hubungan Adversity Quotient dengan Academic Stress Pada Mahasiswa Awal

Sebagai mahasiswa yang dituntut untuk terus mengikuti dan memahami setiap proses perkuliahan, mahasiswa juga sedang berada pada masa dewasa awal yang mana menjadi awal perkembangan yang cukup sulit dan kritis. Banyaknya tekanan dan tuntutan baik dari sisi internal maupun external semakin membuat mahasiswa rentan berada dalam kondisi *stress*.

Sehubungan dengan kondisi sulit yang dihadapi, mahasiswa dituntut untuk mampu memahami, mengenali, dan mengelola kesulitan menjadi sesuatu yang positif. Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi tidak mudah menyerah menghadapi kondisi sulit dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Stoltz (2005) mengatakan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi sejauh mana seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut.

Adversity quotient yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang ulet, dan tekad yang pantang menyerah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan membuatnya kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Sebagaimana pernyataan Lasmono (2001) bahwa dengan *adversity quotient* yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan dengan berbagai kondisi sulit yang dialami. *Adversity quotient* yang memadai disertai keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya akan mengarahkan pada keberhasilan menghadapi *stress*.

Penelitian terdahulu mengenai topik yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan beberapa hasil terkait dengan *adversity quotient* dan toleransi terhadap *stress*. Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sho'imah (2010) tentang hubungan antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap *stress* pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Putri (2015) tentang hubungan *adversity quotient* dengan tingkat *academic stress* pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan tingkat *academic stress*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Inayatillah (2015) tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa

menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir.

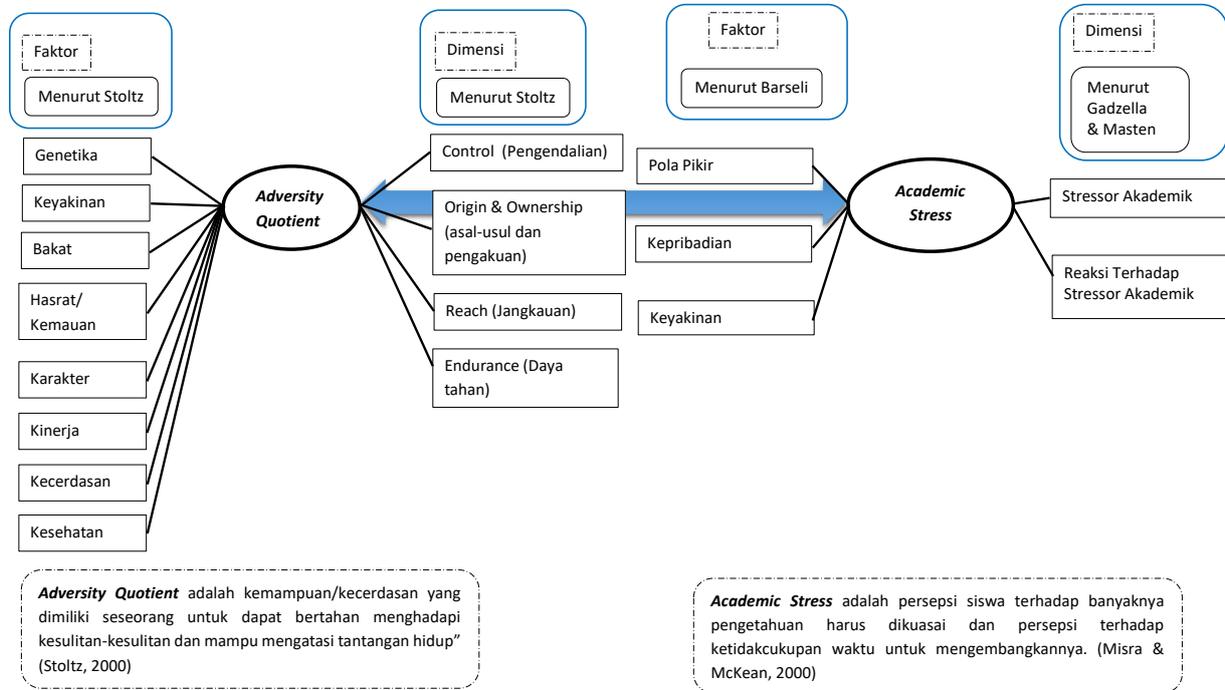
Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki daya juang tinggi selalu termotivasi untuk senantiasa berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan mata pelajaran atau tugas yang sulit. Penelitian mengenai kebermaknaan hidup narapidana ditinjau dari konsep diri dan *adversity quotient* yang dilakukan oleh Nurdin (2006) juga mengungkap adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan kecerdasan *adversity*.

Berdasarkan uraian diatas dapat diasumsikan bahwa dengan *adversity quotient* yang tinggi mengarahkan mahasiswa untuk mampu menghadapi stresor secara efektif dimana pengalaman keberhasilan secara terus menerus dalam menghadapi stresor akan membuat mahasiswa mampu mengatasi stres.

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka penulis menjadikan hipotesis penelitian ini adalah Ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan *academic stress* pada mahasiswa. Semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa maka akan semakin rendah *academic stress* terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka akan semakin tinggi *academic stress* terhadap mahasiswa.

F. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dari hasilnya (Najmah, Khaeruman, & Khery, 2014, hal. 172). Penelitian ini dilaksanakan untuk menjelaskan, menguji hubungan antar variabel, menentukan kasualitas dari variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif (untuk meramalkan suatu gejala).

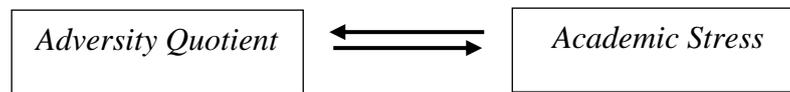
Tujuan dari penelitian deskriptif adalah menghasilkan gambaran akurat tentang sebuah kelompok, menggambarkan mekanisme sebuah proses atau hubungan, memberikan gambaran lengkap baik dalam bentuk verbal atau angka, menyajikan informasi dasar akan suatu hubungan, menciptakan suatu perangkat kategori dan mengklarifikasikan subjek penelitian, serta untuk menyimpan informasi bersifat kontradiktif mengenai subjek penelitian (Maryani, 2012, hal. 194).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas : *Adversity Quotient*
2. Variabel Terikat : *Academic Stress*

Skema penelitian ini dijelaskan pada gambar :



Gambar 3.1 Skema Penelitian

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian:

1. Adversity quotient

Adversity Quotient adalah suatu potensi/kemampuan atau suatu bentuk kecerdasan yang melatarbelakangi seseorang dapat mengubah hambatan atau kesulitan menjadi sebuah peluang yang mempunyai dimensi penting yaitu :

- a. *Control* (pengendalian) yaitu sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi dan mengendalikan respon individu secara positif terhadap situasi apapun.
- b. *Origin-Ownership* (asal-usul dan pengakuan), yaitu sejauh mana seseorang menanggung akibat dari suatu situasi tanpa mempermasalahkan penyebabnya.
- c. *Reach* (jangkauan) yaitu sejauh mana seseorang membiarkan kesulitan menjangkau bidang lain dalam pekerjaan dan kehidupannya.
- d. *Endurance* (daya tahan) yaitu seberapa lama seseorang mempersepsikan kesulitan ini akan berlangsung.

2. *Academic Stress*

Academic Stress merupakan respon tubuh terhadap tuntutan lingkungan yang terkait dengan akademik yang melebihi kemampuan penyesuaian siswa. Untuk mengukur tingkat *academic stress* yaitu melalui pengukuran skala *academic stress* terdiri dari dua dimensi, yaitu reaksi terhadap stres dan stres akademik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subjek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti. Sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi, yang dijadikan subjek penelitian sebagai “wakil” dari para anggota populasi (Supardi, 1993, hal. 101). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Sains dan Teknologi yang jumlahnya 885 orang.

Peneliti memilih mahasiswa angkatan 2020 yang melakukan kegiatan perkuliahan secara *online* sebagai populasi penelitian karena adanya suatu alasan yang cukup signifikan yaitu pada tahapan ini mahasiswa harus menghadapi masa transisi dari siswa ke mahasiswa, selain itu perkuliahan yang dilakukan secara *online* tidak memberi ruang pada mahasiswa baru untuk merasakan kegiatan perkuliahan secara bertatap muka langsung. Yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian di

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Sains dan Teknologi adalah selain mahasiswa harus mengerjakan tugas kuliah secara *online*, mahasiswa juga harus melaksanakan kegiatan mahad secara *online*. Maka dari itu biasanya pada tahap ini mahasiswa rentan mengalami stres.

2. Sampel

Pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian (Sukmadinata, 2010: 252). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang tergolong semester awal yang sedang menempuh perkuliahan *online* yang diketahui populasinya berjumlah 885 orang. Pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling*. *Proporsional random sampling* adalah tehnik untuk menentukan sampel dengan cara pengambilan sampel dari tiap-tiap sub populasi dengan memperhitungkan besar kecilnya sub-sub populasi tersebut dan mencampur subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Dengan demikian penelitian memberi hak yang sama kepada setiap subyek untuk memperoleh kesempatan dipilih sebagai sampel (Suharsimi Arikunto, 2006:134). Penentuan jumlah sampel menurut Suharsimi Arikunto (2006:134) bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subyeknya besar (lebih dari 100 orang) dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dengan banyaknya subyek yang diteliti dan terdapat setiap wilayah

tidak sama agar memperoleh sampel yang representative maka pengambilan subyek dari setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subyek dalam masing-masing wilayah. Dengan demikian sampel yang akan digunakan peneliti adalah beberapa Jurusan di Fakultas Sains dan Teknologi yang cara pengambilan subyeknya yaitu 10% dari jumlah total mahasiswa pada Jurusannya masing – masing. Bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Penentuan Sampel

No	Jurusan	Populasi	% Populasi	Sampel
1	Matematika	119	10%	12
2	Biologi	162	10%	16
3	Kimia	132	10%	14
4	Fisika	80	10%	8
5	Teknik Informatika	191	10%	19
6	Teknik Arsitektur	136	10%	14
7	Perpustakaan dan Ilmu Informasi	65	10%	7
Jumlah				90

Adapun alasan peneliti mengambil sampel menggunakan teknik ini karena mahasiswa baru angkatan 2020 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Sains dan Teknologi baru lulus dari sekolah menengah atas yang belum merasakan perkuliahan secara langsung dikelas dan merasakan berbagai kendala yang harus dihadapi. Dalam kesempatan ini peneliti mencoba membagikan angket kepada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tersebut, dengan terlebih dahulu mengajukan pertanyaan

mengenai data mereka apakah masuk ke dalam kategori sebagai mahasiswa angkatan 2020.

E. Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala sikap, yaitu skala tentang *adversity quotient*, dan skala tentang *academic stress*. Menurut Azwar (2008) skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala Likert, dimana masing-masing skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable, dengan cara penilaian dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 Penilaian Pertanyaan *Favorable* dan Pertanyaan *Unfavorable*

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan alternatif jawaban “ragu-ragu”, hal tersebut dilakukan karena “ragu-ragu” mengindikasikan subjek tidak yakin dengan jawaban yang diberikan (Azwar, 2008).

Penghilangan alternatif jawaban “ragu-ragu” dilakukan peneliti sebagai upaya agar subjek hanya memberikan jawaban yang diyakini oleh subjek.

Penilaian skor bergerak mulai dari satu sampai empat, hal ini dilakukan peneliti dengan alasan ada beberapa pendapat bahwa nilai nol dapat diartikan bahwa subjek tidak memiliki hal yang disebutkan dalam suatu pernyataan dalam skala.

1. Skala *Adversity Quotient*

Adapun skala *adversity quotient* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada dimensi - dimensi *adversity quotient* menurut Stoltz (2005) yang meliputi: *control, ownership, origin, reach, endurance* (CO2RE).

Tabel 3.3 Blue Print Skala Uji Coba *Adversity Quotient*

Dimensi	Indikator	Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Pengendalian Diri (<i>control</i>) (C)	Kemampuan dalam mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan	1,2	22,23
Asal-Usul dan Pengakuan (<i>origin & ownership</i>) (O2)	Yang menjadi asal usul kesulitan	3,4	24,25
	Sejauh mana mengakui akibat dari kesulitan		
Jangkauan (<i>reach</i>) (R)	Pengakuan mahasiswa akan sejauh mana kesulitan dianggap dapat menjangkau ke bagian-bagian lain dari kehidupan	5,6	26,27
Daya tahan (<i>endurance</i>) (E)	Anggapan mahasiswa akan berapa lama kesulitan itu akan berlangsung	7,8	28,29
Jumlah		8	8
		16	

Tabel 3.4 Blue Print Skala Setelah Uji Coba *Adversity Quotient*

Dimensi	Indikator	Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Pengendalian Diri (<i>control</i>) (C)	Kemampuan dalam mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan	1,2	19,20
Asal-Usul dan Pengakuan (<i>origin & ownership</i>) (O2)	Yang menjadi asal usul kesulitan	3	-
	Sejauh mana mengakui akibat dari kesulitan		
Jangkauan (<i>reach</i>) (R)	Pengakuan mahasiswa akan sejauh mana kesulitan dianggap dapat menjangkau ke bagian-bagian lain dari kehidupan	4,5	21,22
Daya tahan (<i>endurance</i>) (E)	Anggapan mahasiswa akan berapa lama kesulitan itu akan berlangsung	6,7	23,24
Jumlah		7	6
		13	

2. Skala Stres Akademik

Untuk mengukur tingkat stres akademik yaitu melalui reaksi stres menurut Gadzella (2005) yaitu *Stressor Akademik* dan Reaksi Terhadap *Stressor Akademik*.

Tabel 3.5 Blue Print Skala Uji Coba *Academic Stress*

Dimensi	Indikator	Item	
		Favorable	Unfavorable
<i>Stressor Akademik</i>	Kegagalan mencapai tujuan	9	30
	Hambatan sehari-hari	10	31
	Konflik antara dua pilihan	11	32

	Harapan dari keluarga atau oranglain	12	33
	Beban kuliah	13	34
	Perubahan hidup yang mengganggu individu	14,15	35,36
	Kecemasan	16	37
Reaksi terhadap <i>Stressor Akademik</i>	Gangguan Biologis	17,18	38,39
	Perasaan tidak senang	19	40
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	20	41
	Penilaian kognitif	21	42
Jumlah		13	13
		26	

Tabel 3.6 Blue Print Skala Setelah Uji Coba *Academic Stress*

Dimensi	Indikator	Item	
		Favorable	Unfavorable
<i>Stressor Akademik</i>	Kegagalan mencapai tujuan	8	25
	Hambatan sehari-hari	9	26
	Konflik antara dua pilihan	10	27
	Harapan dari keluarga atau oranglain	11	-
	Beban kuliah	12	28
	Perubahan hidup yang mengganggu individu	13	29,30
	Kecemasan	14	-
Reaksi terhadap <i>Stressor Akademik</i>	Gangguan Biologis	15	31,32
	Perasaan tidak senang	16	-
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	17	33
	Penilaian kognitif	18	34
Jumlah		11	10
		21	

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari bahasa latin *validus* yang berarti kuat, “*strong*”, “*robust*”. Pertama-tama perlu dibedakan dua buah konsep validitas; 1) Validitas penelitian, 2) Validitas pengukuran. Validitas penelitian adalah derajat kebenaran kesimpulan yang ditarik dari sebuah penelitian, yang dipengaruhi dan dinilai berdasarkan metode penelitian yang digunakan, keterwakilan sampel penelitian, dan populasi asal sampel. (Murti, 2011, hal. 8).

Untuk menguji validitas peneliti menggunakan korelasi *product moment* Pearson, dengan menggunakan *software SPSS* versi 25. Bisa juga menggunakan cara manual dengan menghitung menggunakan rumus:

$$r_{XY} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

n : banyaknya sampel

X : skor item X

Y : skor total item X

R : koefisien korelasi

a. *Adversity Quotient*

Hasil uji coba menunjukkan dari 16 aitem terdapat 3 aitem yang gugur dikarenakan nilainya lebih rendah dari r tabel. Berikut tabel hasil validitas pada variabel *Adversity Quotient* :

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas *Adversity Quotient*

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
	Valid	Gugur	
Control	1,2,22,23	-	4
Origin – Ownership	3	4,25,25	1
Reach	5,6,26,27	-	4
Endurance	7,8,28,29	-	4
Total Aitem Valid			9

b. *Academic Stress*

Hasil uji coba aitem pada *Academic Stress* terdiri dari 26 aitem. Setelah dilakukan uji validitas terdapat 5 aitem yang gugur. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.8 Uji Validitas *Academic Stress*

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
	Valid	Gugur	
<i>Stressor Akademik</i>	9,10,11,12,13,14,16,30,31,32,34,35,36	15,33,37	13
Reaksi terhadap <i>Stressor Akademik</i>	18,19,20,21,38,39,41,42	17,40	8
Total Aitem Valid			21

Setelah memperbaiki Aitem pada angket uji coba, peneliti melakukan penyebaran angket kepada subjek yang sebenarnya, yaitu mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2020. Dengan menggunakan teknik yang sama maka berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25, diperoleh

bahwa semua aitem untuk variabel Adversity Quotient dinyatakan Valid. Hal tersebut dikarenakan r hitung memiliki nilai yang lebih besar di banding r tabel (0,1726). Sedangkan untuk aitem variabel Academic Stress diperoleh bahwa terdapat tiga aitem yang tidak valid yaitu aitem 15 sebesar 0,144, aitem 31 sebesar 0,091, aitem 32 sebesar 0,020. Hal tersebut menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki nilai r hitung yang lebih kecil dari r tabel (0,1726).

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017:130) uji reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Apabila suatu alat ukur telah dinyatakan valid maka selanjutnya adalah mengukur reliabilitas dari instrumen kuesioner tersebut dengan menggunakan metode Alpha Cronbach's yang dikalkulasikan oleh *software* SPSS 25. Jika nilai Alpha Cronbach's lebih besar dari 0,6 maka alat ukur tersebut bisa dikatakan reliabel, begitu juga sebaliknya. Adapun rumus untuk menghitung Alpha Cronbach's adalah sebagai berikut :

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

Keterangan:

r_{11} = *reliabilitas instrument*

k = *banyak butir pertanyaan atau banyaknya soal*

σb^2 = *jumlah varian*

σt^2 = *varian total*

a. *Adversity Quotient*Tabel 3.9 Reliabilitas *Adversity Quotient*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.798	13

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,798. Jadi angka tersebut lebih besar dari nilai minimal Alpha Cronbach's 0,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aitem variabel *Adversity Quotient* dapat dikatakan reliabel atau handal.

b. *Academic Stress*Tabel 3.10 Reliabilitas *Academic Stress*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.756	18

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,756. Jadi angka tersebut lebih besar dari nilai minimal Alpha Cronbach's 0,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aitem variabel *Academic Stress* dapat dikatakan reliabel atau handal.

G. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui karakteristik data dari penelitian yang dilakukan. Pada tahap skoring peneliti menggunakan skor hipotetik yang normanya adalah :

- Hipotetik :
- Didasarkan pada skala yang disusun
 - Hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik dari skala
- Empirik :
- Didasarkan pada data yang didapatkan
 - Hasil pengkategorian mengikuti kurva normal

Penentuan skor kedua variabel menggunakan mean dan standar deviasi empirik. Adapun normanya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.11 Norma Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Sangat Rendah	$< (M - 2SD)$
Rendah	$(M - 2SD) \leq X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X < (M + 2SD)$
Sangat Tinggi	$(M + 2SD) <$
Total	

H. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah pengujian dalam model regresi, variabel dependen dan variabel independent atau keduanya memiliki distribusi

normal atau mendekati normal. Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah residual yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikan dari hasil uji 0,05, maka terdistribusi normal dan sebaliknya terdistribusi tidak normal. Sani & Masyhuri (2010:256)

2. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas 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 yang linear.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Latar Belakang Subjek

1. Gambaran Umum Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Sains dan Teknologi merupakan 1 dari 7 fakultas yang berdiri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Resmi berdiri sejak tahun 2002 melalui Surat Dirjen Dikti Nomor: 3445/D/T/2002 tanggal 20 Nopember 2002 tentang rekomendasi pembukaan program-program studi umum pada STAIN Malang. Program Studi umum di Fakultas Sains dan Teknologi terdiri dari 4 (empat) Jurusan yaitu: Matematika jenjang program Sarjana (S1), Biologi jenjang program Sarjana (S1), Fisika jenjang program Sarjana (S1) dan Kimia jenjang program Sarjana (S1). Kemudian ditindaklanjuti dengan Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam (Dirjen Bagais) tentang penyelenggaraan 4 (empat) program studi di atas pada tanggal 24 April 2003 yaitu:

- a) Jurusan Kimia jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/59/2003;
- b) Jurusan Fisika jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/60/2003;
- c) Jurusan Matematika jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/61/2003;
- d) Jurusan Biologi jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/62/2003.

Akhirnya, dengan terbitnya Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 1/0/SKB/2004 tanggal 23 Januari 2004 dan ditindaklanjuti dengan Surat Keputusan

Presiden No. 50 Tahun 2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Menjadi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga dan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Malang Menjadi Universitas Islam Negeri Malang maka terjadi perubahan kelembagaan STAIN Malang secara menyeluruh. Jurusan MIPA berubah menjadi Fakultas Sains dan Teknologi didasarkan pada Surat Dirjen Dikti Nomor: 3536/D/T/2004 tanggal 3 September 2004 tentang Rekomendasi Pembentukan Fakultas di Lingkungan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Universitas Islam Negeri Malang yang dikuatkan dengan legalitasnya dengan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 389 Tahun 2004 tanggal 3 September 2004 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Malang. Berdasarkan surat keputusan itu jumlah Fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ada 6 (enam), salah satunya adalah Fakultas Sains dan Teknologi. Disamping empat program studi pada Jurusan MIPA yang telah dibuka sebelumnya, ada tambahan 2 (dua) Jurusan baru, yaitu Teknik Informatika dan Teknik Arsitektur. Ijin pembukaan Jurusan atau program studi pada Fakultas Sains dan Teknologi didasarkan pada Keputusan Dirjen Bargas Nomor DJ.II/54/2005 tentang Ijin Penyelenggaraan Program Studi Jenjang S1 pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Visi

Adapun visi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah Terwujudnya fakultas Sains dan Teknologi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

3. Misi

Misi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terdiri dari 2 misi yaitu:

- a) Mencetak sarjana Sains dan Teknologi yang berkarakter ulul albab.
- b) Menghasilkan Sains dan Teknologi yang relevan dan budaya saing tinggi.

4. Tujuan

Berdasarkan Visi dan Misi, maka yang menjadi tujuan Fakultas Sains dan Teknologi adalah:

- a) Menghasilkan lulusan dalam bidang sains, teknologi dan seni sebagai sumberdaya manusia yang unggul dan kompetitif di tingkat nasional dan internasional, berdiri kokoh di atas empat pilar kekuatan yaitu kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional.
- b) Menjadi pusat pengembangan dan keunggulan dalam bidang sains, teknologi, dan seni yang dapat memberikan layanan pelatihan,

konsultasi dan jasa bidang sains, teknologi dan seni untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat.

- c) Menjadi contoh dan tauladan dalam pengintegrasian agama dan sains yang diimplementasikan dalam kehidupan nyata dalam rangka pemberdayaan masyarakat yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa Indonesia.

5. Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Angkatan 2020 UIN

Maulana Malik Ibrahim Malang

Mahasiswa lulusan Fakultas Saintek nantinya akan menjadi teknisi, ilmuwan dan lain sebagainya. Tentunya prospek kerja lulusan Fakultas Sains dan Teknologi terbaik nantinya akan menggeluti bidang yang memadukan antara teknologi dan alam semesta. Mahasiswa Sains dan Teknologi angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan memiliki SDM yang unggul serta berdiri diatas empat pilar kekuatan yaitu :

1. Kedalaman spiritual
2. Keagungan akhlak
3. Keluasan ilmu
4. Kematangan profesional

Mahasiswa angkatan 2020 berbeda dengan angkatan sebelumnya, yang membedakan adalah ada dan tidak adanya pandemi COVID-19 yang membuat mahasiswa angkatan 2020 harus merelakan pengalaman kuliah

pertamanya dengan bertatap muka secara langsung demi memutus mata rantai virus tersebut. Di Fakultas Sains dan Teknologi sendiri mahasiswa semester awal sudah diberikan tugas berupa tugas praktek atau praktikum yang tentunya berbeda dengan fakultas-fakultas lain.

Berdasarkan data di BAK Pusat, terdapat total 885 mahasiswa baru Fakultas Sains dan Teknologi yang sedang menempuh perkuliahan *online*, lebih detailnya terdapat di tabel berikut :

Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa Sains dan Teknologi Angkatan 2020

Jurusan	Jumlah
Matematika	119
Biologi	162
Kimia	132
Fisika	80
Teknik Informatika	191
Teknik Arsitektur	136
Perpustakaan dan Ilmu Informasi	65
Total	885

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu mahasiswa di Fakultas Sains dan Teknologi menunjukkan bahwa terdapat tugas praktek yang dilakukan dirumah tetapi mampu mengerjakannya karena bahan-bahan yang dibutuhkan mudah untuk dicari, namun terkait dengan perkuliahan *online* sebagian besar hasil wawancara terhadap mahasiswa angkatan 2020 mengeluh dengan sistem perkuliahan *online*.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan tempat

Waktu dan pelaksanaan penelitian ini pada tanggal 9 sampai 16 Desember 2020 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berbekal angket kuesioner yang diketik di media *google form*, peneliti mulai menyebarkan link pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2020 dengan bantuan Dema Fakultas Sains dan Teknologi. Hal ini dikarenakan mahasiswa berada di tempat tinggal masing-masing yang peneliti tidak tahu alamatnya, serta untuk menjaga jarak agar tidak terkena virus.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 885 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2020. Untuk pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dan mengambil 10% dari jumlah populasi yang menghasilkan 85,5 responden kemudian dibulatkan menjadi 90. Sehingga sampel dari populasi penelitian ini adalah 90 mahasiswa.

3. Prosedur Penelitian

Prosedur yang pertama dilakukan adalah melakukan uji coba penelitian terhadap mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Psikologi yang memiliki kriteria yang sama. Setelah melakukan uji coba, hal selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah melakukan perbaikan dengan terhadap aitem – aitem yang gugur dengan cara menghapusnya. Kemudian, peneliti mulai melakukan pengambilan data dan melakukan penelitian pada tanggal 16 Desember 2020 menggunakan media *google form*.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Berikut ini merupakan tabel dari skor hipotetik dan empirik kedua variabel :

Tabel 4.2 Analisis Deskriptif

Variabel	Hipotetik		Empirik	
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
<i>Adversity Quotient</i>	22,5	4,5	30,94	4,78
<i>Academic Stress</i>	52,5	10,5	53,81	5,49

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai mean empirik yang lebih tinggi daripada mean hipotetik. Pada variabel *adversity quotient* menunjukkan angka hipotetik sebesar 22,5 dan memiliki standar deviasi 4,5. Kemudian angka empiriknya menunjukkan nominal 30,94 dengan menggunakan standar deviasi sebesar 4,78. Pada variabel *academic stress* menunjukkan angka hipotetik sebesar 52,5 dan standar deviasi sebesar 10,5. Sedangkan angka empiriknya menunjukkan 53,81 dan standar deviasi sebesar 5,49.

Kategorisasi dilakukan guna untuk penentuan skor. Penentuan skor kedua variabel menggunakan mean dan standar deviasi empirik. Adapun normanya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Norma Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Sangat Rendah	$< (M - 2SD)$
Rendah	$(M - 2SD) \leq X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X < (M + 2SD)$
Sangat Tinggi	$(M + 2SD) <$
Total	

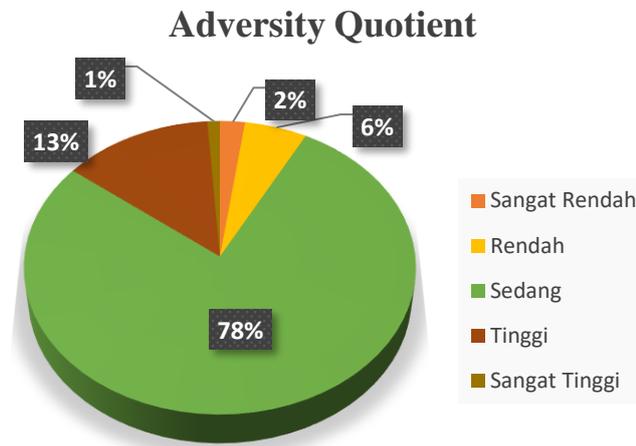
a) Kategorisasi *Adversity Quotient*Tabel 4.4 Kategorisasi Data *Adversity Quotient*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 21	2	2,22%
Rendah	21 - 25	5	5,56%
Sedang	26 - 35	70	77,78%
Tinggi	36 - 41	12	13,33%
Sangat Tinggi	41 <	1	1,11%
Total		90	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa 2 responden memiliki tingkat *Adversity quotient* yang sangat rendah dengan persentase 2,22% dari 90 subjek. Untuk responden dengan kategori *Adversity quotient* yang rendah sebanyak 5 responden dengan persentase 5,56%. Sedangkan untuk responden yang memiliki *adversity quotient* yang sedang mendominasi skor kategorisasi sebanyak 70 responden dengan prosentase 77,78 %. Untuk kategori *adversity quotient* yang tinggi terdapat 12 responden dengan persentase 13,33%. Ditambah 1 responden yang masuk kategori memiliki *adversity quotient* yang sangat tinggi dengan persentase 1,11%. Adapun diagram kategorisasi tingkat *adversity quotient* terhadap mahasiswa

angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang adalah sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram Tingkat *Adversity Quotient*

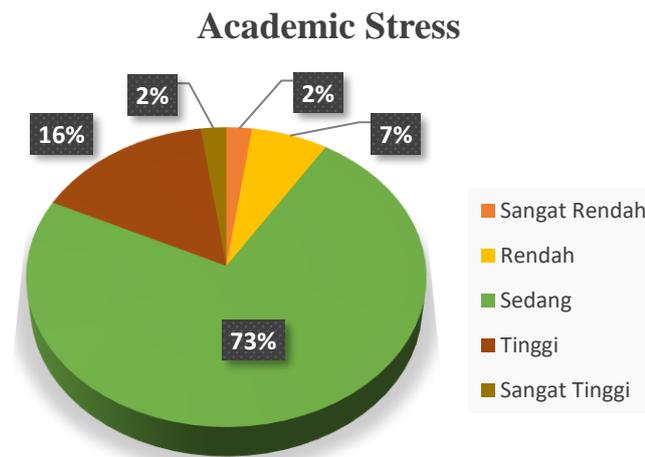
Diagram diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang.

b) Kategorisasi *Academic Stress*

Tabel 4.5 Kategorisasi Data *Academic Stress*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 43	2	2,22%
Rendah	43 - 47	6	6,67%
Sedang	48 - 58	66	73,33%
Tinggi	59 - 65	14	15,56%
Sangat Tinggi	65 <	2	2,22%
Total		90	100

Berdasarkan kategorisasi variabel *academic stress* diatas hasilnya adalah terdapat 2 responden dengan persentase 2,22% termasuk dalam kategori responden yang memiliki *academic stress* yang sangat rendah. Pada kategori rendah terdapat 6 responden dengan persentase 6,67%. Pada kategori sedang terdapat 66 responden dengan persentase 73,33% yang merupakan bagian paling banyak diantara 90 responden. Serta pada kategori sangat tinggi terdapat 2 responden yang mengalami *academic stress*. Adapun diagram kategorisasi tingkat *academic stress* yaitu sebagai berikut :



Gambar 4.2 Diagram Tingkat *Academic Stress*

Diagram tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki skor *academic stress* yang sedang.

2. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.64647379
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.075
	Negative	-.073
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.7 Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adversity Quotient * Academic Stress	Between Groups	(Combined)	56.919	4.873	.000	4.873	.000
		Linearity	851.310	72.891	.000	72.891	.000
		Deviation from Linearity	19.091	1.635	.067	1.635	.067
	Within Groups		782.512	11.679		11.679	
	Total		2084.722				

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Deviation from Linearity Sig. adalah 0,067 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel Adversity Quotient dengan variabel *Academic Stress*.

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Uji Korelasi Pearson yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 26, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.8 Uji Korelasi

		Adversity Quotion	Academic Stress
Adversity Quotient	Pearson Correlation	1	-.647**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	90	90
Academic Stress	Pearson Correlation	-.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	90	90

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kedua variabel adalah sebesar 0,000 lebih kecil 0,05. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara variabel *Adversity Quotient* dengan variabel *Academic Stress*.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Adversity quotient* pada Mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang melakukan perkuliahan *online* memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang. Terdapat 2 mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang sangat rendah atau persentasenya 2,22% dari 90 sampel subjek. Kemudian terdapat 5 mahasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah dengan persentase 5,56% dari sampel populasi. Mayoritas mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat kategorisasi *adversity quotient* yang sedang, yaitu sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 77,78%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi sebanyak 12 mahasiswa yang persentasenya adalah 13,33% dan untuk mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang sangat tinggi hanya ada 1 mahasiswa yang persentasenya 1,11%.

Menurut Stoltz *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Adversity quotient* juga

mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. AQ (Adversity Quotient) menggambarkan pola seseorang mengolah tanggapan atas semua bentuk dan intensitas kesulitan, serta tragedi besar hingga gangguan sepele (Paul G. Stoltz: 2005: 8).

Tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi berdasarkan penelitian ini dan pernyataan diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi berada di kategori sedang. Hal ini dapat diasumsikan bahwa mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi memiliki optimisme yang sedang, keyakinan yang sedang bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi kesulitan yang mereka temukan dalam melaksanakan perkuliahan *online*. Karena berdasarkan fenomena lapangan yang didapat, kebanyakan yang peneliti temui mahasiswa merasa mengeluh dengan kegiatan perkuliahan *online* tetapi mereka bisa bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut. Dengan bertahan menghadapi segala macam kesulitan diperkuliahan *online* menjadikan *academic stress* mahasiswa berkurang walaupun tidak secara signifikan.

2. Tingkat *Academic Stress* pada Mahasiwa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 90 mahasiswa yang diteliti, ditemukan 2 mahasiswa yang memiliki tingkat *academic stress* yang

rendah persentasenya adalah 2,22%. Dilanjut dengan adanya 6 mahasiswa yang memiliki tingkat *academic stress* yang tergolong rendah dengan persentase 6,67%. Yang paling dominan adalah mahasiswa dengan tingkat *academic stress* yang sedang secara kategorisasi empirik jumlahnya sebanyak 66 mahasiswa dengan persentase 73,33%. Sedangkan tingkat *academic stress* mahasiswa yang tergolong tinggi sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 15,5%. Disusul dengan mahasiswa yang memiliki kategori tingkat *academic stress* yang sangat tinggi yaitu sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase sama seperti yang ada di kategori sangat rendah yaitu 2,22%.

“Academic stress is defined as the body’s response to academic-related demands that exceed adaptive capabilities of students.” Artinya stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa (Alsulami, et al., 2018, hal. 159). Pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang statusnya juga dalam proses belajar yang sama dengan siswa pada umumnya namun dengan tekanan yang berbeda dengan siswa. Pola pikir, kepribadian dan keyakinan mahasiswa menentukan caranya beradaptasi dengan permasalahan - permasalahan yang ada di lingkungan.

Berlandaskan pernyataan tersebut dan data dari penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami tingkat *academic stress* yang sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya

beberapa faktor yang sudah disebutkan tadi yaitu; pola pikir, kepribadian dan keyakinan yang nantinya akan berkesinambungan dengan *stressor* serta reaksi terhadap *stressor*. Fakta dilapangan membuktikan bahwa beberapa mahasiswa merasa beban kuliah menjadi bertambah ketika perkuliahan dilaksanakan dengan sistem *online*. Selain harus membeli kuota internet juga harus mencari sinyal yang bagus untuk kelancaran proses perkuliahan *online*. Hal semacam itu membuat mahasiswa menjadi mempunyai banyak tanggungan, tanggungan-tanggungan yang seharusnya bukan miliknya, menjadikan tugas tambahan bagi mahasiswa untuk menjadikan daftar kegiatan yang akan dilakukannya, Namun dengan banyaknya tanggungan yang harus dikerjakan kebanyakan mahasiswa masih bisa bertahan menghadapi segala permasalahan diperkuliahan *online*. Tentu berkesinambungan dengan variabel *adversity quotient*, karena tanggungan yang banyak, perlu juga adanya ketahanan yang kuat.

3. Hubungan antara *Adversity Quotient* dan *Academic Stress* pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian tentang “Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Academic Stress* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” membuktikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan berhubungan positif. Hal

ini berdasarkan hasil koefisien (r) sebesar $-0,647$ dengan taraf signifikan $p = 0,67$ dengan hasil $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan hubungan erat antara *adversity quotient* dengan *academic stress*. Arah hubungan yang positif menunjukkan semakin tinggi nilai *adversity quotient* maka nilai *academic stress* rendah dan begitu pula sebaliknya.

Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung merasa bertanggungjawab dan terus bertahan untuk menyelesaikan tugasnya dibidang akademik. Salah satu dimensi *adversity quotient* yaitu *origin* dan *ownership* (sejauh mana seseorang menanggung akibat dari situasi). Berdasarkan pemaparan di BAB sebelumnya, terbukti bahwa aitem dalam dimensi *origin* dan *ownership* yang memiliki nilai skor tinggi maka dimensi dari *academic stress* yaitu *stressor* akademik, memperoleh nilai yang rendah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Stoltz (2000) bahwa dalam diri setiap orang dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi memiliki tanggungjawab yang tinggi untuk terus mengembangkan diri mereka dan senantiasa termotivasi dalam mengerjakan bagian mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Sudarman (2012) menjelaskan bahwa *Adversity quotient* dapat ditingkatkan dengan beberapa langkah yang akan membantu individu dalam menciptakan perbaikan-perbaikan serta cara individu untuk merespon kesulitan. Langkah tersebut diantaranya dengan mendengar respon individu terhadap kesulitan yang akan mereka hadapi (*listen*), individu harus dapat menjajaki asal usul dan pengakuan atas akibat dari yang telah dilakukannya (*explore*), individu juga harus mampu

menganalisa bukti-bukti sehingga individu memiliki sejumlah kendali dalam menghadapi kesulitan (*analyze*), serta individu harus dapat melakukan sesuatu untuk mengendalikan kesulitan yang ada, membatasi lamanya kesulitan itu terjadi (*do*). Selain meningkatkan adversity quotient individu, langkah tersebut dapat mengurangi tingkat stres yang dialami individu (Sudarman, 2012, hal. 70)

Berdasarkan pada hasil analisis tersebut, diketahui bahwa mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi yang sedang melakukan perkuliahan *online* mempunyai berbagai macam kendala dalam melakukan kegiatan perkuliahan *online* seperti pada saat diberi tugas praktek, membutuhkan bahan dan alat yang seadanya, padahal Jurusan yang ada di fakultas Sains dan Teknologi membutuhkan praktek secara langsung, selain itu terdapat kendala yang merepotkan mahasiswa tergantung persepsinya, yaitu pendekatan komunikasi menjadi kurang karena tidak bertatap muka secara langsung. Secara teknis kecepatan internet yang mumpuni sangat diperlukan untuk mencegah *buffering* yang membuat mahasiswa menjadi gagal fokus serta pengoprasian komputer yang agak ribet membuat mahasiswa yang kurang mengetahui komputer menjadi kesusahan. Masalah – masalah seperti ini berhubungan dengan kedua variabel tersebut, yaitu variabel *adversity quotient* dan *academic stress*.

Berbagai macam kendala yang dihadapi mahasiswa berbanding sejajar dengan tingkat *adversity quotient* & *academic stressnya*, dimana pada hipotesis awal menunjukkan jika *adversity quotient* mempunyai tingkat tinggi

maka tingkat *academic stress*nya akan rendah, dikarenakan pada hasilnya menunjukkan kedua variabel memiliki tingkatan yang sedang, maka dapat dihubungkan dengan hipotesis awal dengan bertambahnya skor *academic stress* dan berkurangnya skor *adversity quotient*. Jika disimpulkan ketika *adversity quotient* tinggi maka *academic stress* rendah merupakan acuan hipotesa yang digunakan maka ketika salah satu variabel berkurang skornya maka nilai skor variabel satunya akan bertambah. Karena semakin besar tingkat ketahanannya terhadap kesulitan maka stres yang dialaminya kecil, jika tingkat ketahanannya terhadap suatu kesulitan kecil maka stres yang dialaminya besar, jika tingkat ketahanan terhadap kesulitan sedang dapat dikatakan tingkat stresnya juga sedang. Keduanya berhubungan karena kedua variabel tersebut sama-sama dapat mengukur bagaimana mahasiswa merespon dan menghadapi suatu permasalahan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan–penjelasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan :

1. Tingkat *adversity quotient*

Tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang melakukan perkuliahan *online* berada di kategori sedang yaitu sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 77,78%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi sebanyak 12 mahasiswa yang persentasenya adalah 13,33% dan untuk mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang sangat tinggi hanya ada satu mahasiswa yang persentasenya 1,11%.

2. Tingkat *academic stress*

Tingkat *academic stress* pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang melakukan perkuliahan *online* ditemukan dua mahasiswa yang memiliki tingkat *academic stress* yang rendah persentasenya adalah 2,22%. Dilanjut dengan adanya enam mahasiswa yang memiliki tingkat *academic stress* yang tergolong rendah dengan persentase 6,67%. Kemudian yang paling dominan adalah mahasiswa dengan tingkat *academic stress* yang sedang secara kategorisasi empirik jumlahnya sebanyak 66 mahasiswa dengan persentase 73,33%. Sedangkan tingkat *academic stress* mahasiswa

yang tergolong tinggi sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 15,5%. Disusul dengan mahasiswa yang memiliki kategori tingkat *academic stress* yang sangat tinggi yaitu sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase sama seperti yang ada di kategori sangat rendah yaitu 2,22%.

3. Hubungan *adversity quotient* dengan *academic stress*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian tentang “Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Academic Stress* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” membuktikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan berhubungan positif .

B. Saran

1. Mahasiswa Angkatan 2020

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *adversity quotient* dan *academic stress* pada kategori skor sedang, maka dari itu peneliti menyarankan agar pada mahasiswa angkatan 2020 khususnya fakultas Sains dan Teknologi meskipun belum pernah merasakan perkuliahan *online* tetaplah semangat, ilmu bisa dicari dimana saja, jangan merasa terhambat dengan fasilitas yang seadanya. Lebih baik dipertahankan atau ditingkatkan juga lebih baik.

2. Kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan penelitian ini pihak kampus berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan perkuliahan *online*, maka dari itu peneliti menyarankan agar terus mengembangkan sistem perkuliahan *online* dengan mengupgrade beberapa fitur platform sarana perkuliahan *online* agar kegiatan perkuliahan lebih interaktif meskipun tidak bertatap muka secara langsung.

3. Peneliti

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah pelajarilah lebih mendalam dari kedua variabel tersebut, mengingat manusia tidak luput dari segala kesalahan. Pergunakanlah penelitian sebagai wahana untuk mengeksplorasi rasa penasaran pada diri sendiri bukan hanya untuk mentuntaskan tanggungan kampus. Kedua variabel ini berhubungan dengan *resiliensi* tapi setelah peneliti mencari penelitian terdahulu peneliti menemukan hubungan negatif antara dua variabel tersebut tetapi di penelitian ini hubungannya adalah positif mungkin karena suasana pandemi yang mendukung manusia untuk *stress* dan menguji ketahanan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assasment of Academic Stress Among Undergraduate Student : The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review Vol 4 (2)*, 063-070.
- Alsulami, S., Omar, Z. A., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., . . . Alhabeeb, M. (2018). Perception of Academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Dove Press Journal : Advances in Medical Education and Practice*, 159.
- Andriyani, F. (2015). Teori Belajar Behavioristik dan Pandangan Islam Tentang Behavioristik. *SYAIKUNA*, 168.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 81.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*, 41-47.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres akademik pada Siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 26-31.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 17.
- Fithri, P., & Anisa, W. F. (2017). Pengukuran Beban Kerja Psikologis dan Fisiologis Pekerja di Industri Tekstil. *Jurnal Optimasi Sistem Industri*, 120-130.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 115.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 2.
- Huda, T. N., & Mulyana, A. (2018). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* , 117-118.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- J. Santos, M. C. (2012). Assessing The Effectiveness Of The Adapted Adversity Quotient Program in a Special Educational School. *International Referred Research Journal* , 15-16.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 67-75.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 607-610.
- Leonard, & Amanah, N. (2014). Pengaruh Adversity Quotient (AQ) dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 58.
- Lestari, E. (2014). Hubungan Orientasi Masa Depan Dengan Daya Juang pada Siswa - Siswi Kelas XII DI SMA. *eJournal Psikologi*, 320.
- Maghfiroh, S., & Mifbakhuddin. (2015). Hubungan Toleransi Stres, Shift Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan pada Perawat IGD dan ICU (Studi di RSI Sultan Agung Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 50.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 102.
- Maryani, S. (2012). Gambaran Adversity Quotient Pada Siswa di SMU Negeri 27 Jakarta Pusat. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 192.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 132-148.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 41.
- Murti, B. (2011). Validitas dan Reabilitas Pengukuran. *Fakultas Kedokteran Sebelas Maret Surakarta*, 8.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, 75-83.
- Najmah, Khaeruman, & Khery, Y. (2014). Korelasi antara Keterampilan Proses Sains dengan Hasil Belajar Mahasiswa pada Praktikum Sifat Koligatif Larutan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kimia*, 172.

- Nurdiawati, E., & Atiatunnisa, N. (2018). Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis, dan Perilaku dengan Kinerja Karyawan. *Faitehan Health Journal*, 118-124.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 274.
- Ophilia Papilaya, J., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 57.
- Phoolka, E., & Kaur, D. (2012). Adversity Quotient: A new paradigm to explore. *International Journal of Contemporary Business Studies*, 67-78.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence dan Stres Akademik pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 236-244.
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, M., & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and Its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 531-537.
- Safitri, Z. H., & Tama, M. M. (2019). Adversity Quotient Remaja yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 37-46.
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 59-76.
- Setiawan, E. (2020, Juli 22). *Arti Kata Stres - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. Diambil kembali dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online: <https://kbbi.web.id/stres>
- Solso, R. I., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2008). *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan*. Jakarta: 2008.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenge: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 1-12.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Jadi Peluang*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Sudarman. (2012). Adversity Quotient : Kajian Kemungkinan Pengintegrasinya dalam Pembelajaran Matematika. *Skripsi PMIPA FKIP Universitas Tadulako*.

- Sujiono, Y. N. (2013). Hakikat Pengembangan Kognitif. *Metode Pengembangan Kognitif*.
- Supardi. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *UNISIA*, 101.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 87-102.
- Wahyuningsih, A., & Surjaningrum, E. R. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 156.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 79-92.
- Yanti, A. P., & Syazali, M. (2016). Analisis Proses Berpikir Siswa dalam Memecahkan Masalah Matematika Berdasarkan Langkah-Langkah Bransford dan Stein Ditinjau dari Adversity Quotient. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 63-74.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMA Sungai Limau. *Konselor Jurnal Ilmiah Konseling*, 151-155.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba *Adversity Quotient*

Nama : _____

Jenis Kelamin : (L/P)

Jurusan : _____

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberikan tanda centang pada salah satu kolom di sebelah kanan pernyataan. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Jawablah dengan jujur apa adanya dengan keterangan kolom pengisian sebagai berikut :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa mengendalikan emosi saya apabila berhadapan dengan permasalahan diperkuliahan <i>online</i>				
2	Perkuliahan <i>online</i> tidak mengganggu aktifitas sehari-hari saya di rumah				
3	Materi perkuliahan yang sulit bukan suatu hambatan yang berarti bagi saya untuk mengikutinya				
4	Ketika saya merasa kesulitan melaksanakan perkuliahan <i>online</i> , saya akan bertanya ke orang lain sampai saya paham jawabannya				
5	Hal buruk yang terjadi kemarin tidak mempengaruhi kondisi saya saat ini				
6	Padatnya aktivitas tidak akan mempengaruhi keinginan saya untuk mencapai prestasi				
7	Saya akan berusaha menyelesaikan masalah terkait perkuliahan <i>online</i> tidak peduli serumit apapun itu				
8	Meskipun tugas perkuliahan <i>online</i> membutuhkan waktu yang lama, saya bisa menyelesaikan tugasnya tepat waktu				

9	Kegiatan perkuliahan mengubah pola tidur saya, sehingga saya tidak bisa melakukan kegiatan-kegiatan tertentu				
10	Saya lelah harus mengikuti kegiatan perkuliahan online				
11	Saya tidak menyukai mata kuliah tertentu karena saya tidak suka pada dosen tersebut				
12	Ketika saya menanyakan ke oranglain tetapi oranglain malas untuk menjawabnya maka saya tidak akan menanyakan lagi				
13	Saya tidak memperhatikan pelajaran di kelas ketika sedang bad mood.				
14	Permasalahan yang saya hadapi dalam perkuliahan online berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari				
15	Saya merasa pelajaran yang sulit diluar kemampuan saya				
16	Saya kesulitan ketika diberi deadline hanya seminggu namun tugasnya banyak				

Lampiran 2. Skala Uji Coba *Academic Stress*

Nama : _____

Jenis Kelamin : (L/P)

Jurusan : _____

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberikan tanda centang pada salah satu kolom di sebelah kanan pernyataan. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Jawablah dengan jujur apa adanya dengan keterangan kolom pengisian sebagai berikut :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering terlambat mengikuti kegiatan perkuliahan				
2	Saya kesulitan mengerjakan tugas kelompok secara online				
3	Saya bingung mencari referensi antara 2 tokoh yang berlawanan				
4	Saya merasa tertekan ketika orangtua menanyakan kegiatan perkuliahan				
5	Saya terbebani dengan tugas yang harus dikumpulkan dengan deadline yang singkat				
6	Saya merasa lebih nyaman ketika belajar di SMA daripada di perkuliahan				
7	Saya tidak terbiasa belajar di perkuliahan secara online				
8	Saya cemas ketika perilaku saya dinilai jelek oleh dosen saya				
9	Saya merasa tidak nyaman dengan berat badan saya yang berubah semenjak saya melaksanakan kuliah online				
10	Pola tidur saya tidak teratur semenjak melaksanakan kuliah online				

11	Saya merasa sedih karena tugas saya tidak segera selesai				
12	Saya marah kepada oranglain ketika saya merasa terganggu dan sedang konsentrasi mengerjakan tugas di perkuliahan online				
13	Proses menyelesaikan tugas yang sulit dapat menguras banyak waktu				
14	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu				
15	Saya mampu mengorganisir tugas kuliah dan kegiatan mahad				
16	Saya tidak keberatan jam perkuliahan sering memakan jam pembelajaran PPBA				
17	Saya tidak mengamalkan apa yang orangtua katakan ketika melaksanakan perkuliahan online				
18	Saya tidak terlambat membayar UKT				
19	Saya mampu beradaptasi dengan suasana perkuliahan yang berbeda dengan SMA				
20	Saya nyaman dengan dunia perkuliahan				
21	Saya tidak merasa gugup ketika presentasi di kelas online				
22	Saya tidak peduli dengan berat badan yang berubah semenjak melaksanakan perkuliahan online				
23	Pola tidur saya tidak berbeda seperti sebelum melaksanakan perkuliahan online				
24	Saya tetap tabah meskipun tugas saya belum selesai				
25	Saya sabar ketika oranglain mengajak saya bicara ketika sedang berkonsentrasi mengerjakan tugas online				
26	Meskipun kegiatan mahad dan perkuliahan padat, tetap bisa diselesaikan tanpa harus mengeluh				

Lampiran 3. Skala *Adversity Quotient*

Nama : _____

Jenis Kelamin : (L/P)

Jurusan : _____

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberikan tanda centang pada salah satu kolom di sebelah kanan pernyataan. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Jawablah dengan jujur apa adanya dengan keterangan kolom pengisian sebagai berikut :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa mengendalikan emosi saya apabila berhadapan dengan permasalahan diperkuliahan <i>online</i>				
2	Perkuliahan <i>online</i> tidak mengganggu aktivitas sehari-hari saya di rumah				
3	Materi perkuliahan yang sulit bukan suatu hambatan yang berarti bagi saya untuk mengikutinya				
4	Hal buruk yang terjadi kemarin tidak mempengaruhi kondisi saya saat ini				
5	Padatnya aktivitas tidak akan mempengaruhi keinginan saya untuk mencapai prestasi				
6	Saya akan berusaha menyelesaikan masalah terkait perkuliahan <i>online</i> tidak peduli serumit apapun itu				
7	Meskipun tugas perkuliahan <i>online</i> membutuhkan waktu yang lama, saya bisa menyelesaikan tugasnya tepat waktu				
8	Kegiatan perkuliahan mengubah pola tidur saya, sehingga saya tidak bisa melakukan kegiatan-kegiatan tertentu				
9	Saya lelah harus mengikuti kegiatan perkuliahan <i>online</i>				
10	Saya tidak memperhatikan pelajaran di kelas ketika sedang <i>bad mood</i> .				

11	Permasalahan yang saya hadapi dalam perkuliahan <i>online</i> berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari				
12	Saya merasa pelajaran yang sulit diluar kemampuan saya				
13	Saya kesulitan ketika diberi <i>deadline</i> hanya seminggu namun tugasnya banyak				

Lampiran 4. Skala *Academic Stress*

Nama : _____

Jenis Kelamin : (L/P)

Jurusan : _____

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberikan tanda centang pada salah satu kolom di sebelah kanan pernyataan. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Jawablah dengan jujur apa adanya dengan keterangan kolom pengisian sebagai berikut :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering terlambat mengikuti kegiatan perkuliahan				
2	Saya kesulitan mengerjakan tugas kelompok secara <i>online</i>				
3	Saya bingung mencari referensi antara 2 tokoh yang berlawanan				
4	Saya merasa tertekan ketika orangtua menanyakan kegiatan perkuliahan				
5	Saya terbebani dengan tugas yang harus dikumpulkan dengan <i>deadline</i> yang singkat				
6	Saya merasa lebih nyaman ketika belajar di SMA daripada di perkuliahan				
7	Saya cemas ketika perilaku saya dinilai jelek oleh dosen saya				
8	Pola tidur saya tidak teratur semenjak melaksanakan kuliah <i>online</i>				
9	Saya merasa sedih karena tugas saya tidak segera selesai				
10	Saya marah kepada oranglain ketika saya merasa terganggu dan sedang konsentrasi mengerjakan tugas di perkuliahan <i>online</i>				

11	Proses menyelesaikan tugas yang sulit dapat menguras banyak waktu				
12	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu				
13	Saya mampu mengorganisir tugas kuliah dan kegiatan mahad				
14	Saya tidak keberatan jam perkuliahan sering memakan jam pembelajaran PPBA				
15	Saya tidak terlambat membayar UKT				
16	Saya mampu beradaptasi dengan suasana perkuliahan yang berbeda dengan SMA				
17	Saya nyaman dengan dunia perkuliahan				
18	Saya tidak peduli dengan berat badan yang berubah semenjak melaksanakan perkuliahan <i>online</i>				
19	Pola tidur saya tidak berbeda seperti sebelum melaksanakan perkuliahan <i>online</i>				
20	Saya sabar ketika oranglain mengajak saya bicara ketika sedang berkonsentrasi mengerjakan tugas <i>online</i>				
21	Meskipun kegiatan mahad dan perkuliahan padat, tetap bisa diselesaikan tanpa harus mengeluh				

Lampiran 5. Distribusi Data *Adversity Quotient*

Ait em 1	Ait em 2	Ait em 3	Ait em 4	Ait em 5	Ait em 6	Ait em 7	Ait em 19	Ait em 20	Ait em 21	Ait em 22	Ait em 23	Ait em 24	To tal
1	3	2	1	3	3	4	2	3	2	3	1	1	29
3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	29
2	2	1	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	28
2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	32
1	3	2	1	3	3	4	2	3	2	3	1	1	29
2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26
2	2	2	2	2	4	4	2	1	1	1	3	3	29
3	4	3	1	2	3	3	3	3	1	3	2	2	33
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	33
2	3	2	2	2	4	4	1	2	3	3	3	1	32
2	2	3	3	4	4	2	1	1	2	1	2	2	29
3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	29
1	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	26
1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	30
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	34
2	1	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	1	28
2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	1	22
3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	40
2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	36
3	1	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	1	25
2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	29
2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	24
3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	31
1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	19
3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	33
2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	1	27
3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	2	40
2	2	3	4	4	4	4	1	1	1	2	2	1	31
3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	36
4	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	38
2	1	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1	28
1	3	1	3	2	2	4	2	1	1	3	2	1	26
3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	1	35
2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1	24
3	3	1	3	3	2	4	2	3	1	3	1	1	30

2	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	3	2	39
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	1	29
2	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	27
2	2	2	2	4	4	4	1	1	1	3	1	1	28
3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	2	3	1	37
3	3	3	2	3	4	3	1	2	1	2	3	2	32
1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	33
4	1	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	1	26
2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	25
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	32
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
2	3	3	3	3	4	4	1	3	3	4	2	1	36
3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	32
2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	29
2	3	3	1	3	3	4	3	3	1	2	2	2	32
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	39
3	3	3	2	4	3	3	1	3	3	2	3	1	34
2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	28
2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	29
1	2	3	3	3	3	4	1	4	2	2	3	2	33
2	2	1	2	3	3	4	1	2	2	2	2	1	27
3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	34
1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	16
2	2	1	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	36
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	33
2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	29
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	29
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	33
2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	32
2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	29
1	3	2	1	3	3	4	2	3	2	3	1	1	29
2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	32
3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	31
2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	30
3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	32
1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	29
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	32

2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	29
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	36
3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	30
2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	35
3	2	2	2	3	3	4	1	2	2	3	3	2	32
1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	33
2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	28
2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	32
2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	31
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	28
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	28
2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	35
2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	33
2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	31
3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	33
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	28

Lampiran 6. Distribusi Data *Academic Stress*

Ait em 8	Ait em 9	Ait em 10	Ait em 11	Ait em 12	Ait em 13	Ait em 14	Ait em 15	Ait em 16	Ait em 17	Ait em 18	Ait em 25	Ait em 26	Ait em 27	Ait em 28	Ait em 29	Ait em 30	Ait em 31	Ait em 32	Ait em 33	Ait em 34	Tot al
2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	1	3	1	4	4	1	1	3	3	60
2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	52
1	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	2	3	3	1	3	2	2	58
1	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	4	2	2	48
2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	1	3	1	4	4	1	1	3	3	60
2	3	2	2	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	4	56
2	4	2	2	2	4	4	4	2	3	4	2	2	2	1	1	2	1	4	2	4	54
3	2	3	1	4	3	4	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	56
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	51
2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	1	1	2	1	2	2	3	4	2	1	50
2	4	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	2	2	1	1	1	1	4	2	1	53
2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	1	2	2	2	4	4	2	4	56
1	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	1	4	3	3	51
1	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	56
2	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	54
2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	60
3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	62
1	1	3	2	1	1	4	3	4	2	3	1	1	1	1	2	1	3	3	2	1	41
3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	51
2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	2	1	3	1	3	2	61

2	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	58
2	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	63
2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	53
1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	50
2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	47
2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	1	3	3	4	4	2	3	66
2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	4	2	2	3	1	2	2	1	4	1	1	46
2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	60
1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2	1	3	3	1	48
2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	3	57
2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	60
2	4	4	3	4	4	2	1	3	3	4	1	1	3	2	3	4	1	4	4	4	61
2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	52
2	3	3	2	3	4	2	1	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	63
2	2	4	1	3	4	4	4	4	2	4	1	2	4	2	2	2	1	4	2	3	57
2	4	2	1	3	3	4	2	2	1	3	2	2	4	1	2	2	1	1	2	2	46
2	1	1	4	2	1	4	1	1	1	2	2	3	4	1	3	3	4	1	1	2	44
2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	4	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3	52
2	2	1	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	57
2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50
2	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	48
2	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	57
1	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	1	3	1	2	2	3	3	2	3	55
2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	3	3	2	1	2	4	64

2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	60
1	3	2	2	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	57
2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
2	4	2	2	3	1	2	4	2	1	4	1	2	3	1	1	1	1	4	2	2	45
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	55
2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	54
2	3	3	1	4	3	3	2	4	3	4	1	1	4	2	3	3	1	4	2	3	56
1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	1	41
2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	1	2	3	3	3	2	2	56
1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	54
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	56
1	2	2	2	3	4	3	4	2	3	3	1	1	4	1	1	2	2	2	3	3	49
2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	54
1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	54
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	77
1	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	1	2	2	1	2	2	4	4	2	3	52
2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	52
2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	60
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	49
1	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	1	2	2	4	2	2	2	4	2	2	51
2	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	57
2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	3	1	4	4	1	1	3	3	59
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	51

2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	54
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	51
2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	54
2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	52
2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	51
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1	51
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	54
2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	51
3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	50
2	1	2	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	3	52
2	2	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	54
2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	54
2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	52
2	2	4	2	3	3	4	4	3	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	2	2	49
2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	1	2	2	4	3	2	1	52
2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	53
2	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	53
2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	52
2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	51
2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	54
2	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	2	3	2	1	48
1	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	51

	Sig. (2-tailed)	.073	.497	.001	.013		.000	.003	.224	.586	.011
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM6	Pearson Correlation	.182	.097	.335**	.322**	.439**	1	.284**	-.064	.049	.267*
	Sig. (2-tailed)	.086	.361	.001	.002	.000		.007	.547	.645	.011
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM7	Pearson Correlation	-.032	.218*	-.025	.116	.312**	.284**	1	.095	.210*	.098
	Sig. (2-tailed)	.764	.039	.816	.275	.003	.007		.372	.047	.356
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM19	Pearson Correlation	.201	.467**	.076	.080	-.129	-.064	.095	1	.424**	.163
	Sig. (2-tailed)	.058	.000	.474	.455	.224	.547	.372		.000	.125
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM20	Pearson Correlation	.161	.376**	.118	.034	.058	.049	.210*	.424**	1	.439**
	Sig. (2-tailed)	.130	.000	.268	.752	.586	.645	.047	.000		.000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM21	Pearson Correlation	.240*	.138	.243*	.300**	.266*	.267*	.098	.163	.439**	1

Correlations

		ITEM22	ITEM23	ITEM24	Adversity Quotient
ITEM1	Pearson Correlation	.124	.298**	.150	.481**
	Sig. (2-tailed)	.243	.004	.157	.000
	N	90	90	90	90
ITEM2	Pearson Correlation	.424**	.230*	.231*	.545**
	Sig. (2-tailed)	.000	.029	.028	.000
	N	90	90	90	90
ITEM3	Pearson Correlation	.071	.336**	.216*	.530**
	Sig. (2-tailed)	.505	.001	.041	.000
	N	90	90	90	90
ITEM4	Pearson Correlation	.203	.373**	.153	.523**
	Sig. (2-tailed)	.055	.000	.149	.000
	N	90	90	90	90
ITEM5	Pearson Correlation	.185	.127	.082	.440**
	Sig. (2-tailed)	.082	.232	.445	.000
	N	90	90	90	90
ITEM6	Pearson Correlation	.321**	.361**	.259*	.525**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.014	.000
	N	90	90	90	90
ITEM7	Pearson Correlation	.401**	.106	.035	.374**
	Sig. (2-tailed)	.000	.322	.741	.000
	N	90	90	90	90
ITEM19	Pearson Correlation	.360**	.142	.372**	.468**
	Sig. (2-tailed)	.000	.182	.000	.000

	N	90	90	90	90
ITEM20	Pearson Correlation	.534**	.230*	.327**	.575**
	Sig. (2-tailed)	.000	.029	.002	.000
	N	90	90	90	90
ITEM21	Pearson Correlation	.484**	.481**	.359**	.644**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000
	N	90	90	90	90
ITEM22	Pearson Correlation	1	.361**	.324**	.684**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.000
	N	90	90	90	90
ITEM23	Pearson Correlation	.361**	1	.456**	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	90	90	90	90
ITEM24	Pearson Correlation	.324**	.456**	1	.566**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000		.000
	N	90	90	90	90
Adversity Qution	Pearson Correlation	.684**	.646**	.566**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	90	90	90	90

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

	Sig. (2-tailed)	.822	.000		.017	.000	.014	.052	.368	.000	.042	.000	.936	.182	.318	.977	.530	.950
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM11	Pearson Correlation	.067	.234*	.250*	1	.139	.080	.129	.033	.070	.122	.091	.249*	.071	-.021	.002	.221*	.053
	Sig. (2-tailed)	.533	.026	.017		.190	.453	.227	.761	.509	.251	.395	.018	.504	.842	.987	.036	.619
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM12	Pearson Correlation	.030	.391**	.417**	.139	1	.257*	.139	.169	.353**	.320**	.438**	-.033	.135	.364**	.073	-.072	-.057
	Sig. (2-tailed)	.782	.000	.000	.190		.015	.193	.112	.001	.002	.000	.755	.204	.000	.497	.499	.592
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM13	Pearson Correlation	.024	.163	.258*	.080	.257*	1	.229*	.167	.332**	.390**	.377**	-.160	-.144	.129	.035	.221*	.347**

	Sig. (2-tailed)	.825	.126	.014	.453	.015		.030	.117	.001	.000	.000	.132	.176	.227	.740	.036	.001	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM14	Pearson Correlation	.100	.065	.206	.129	.139	.229*	1	.241*	.279**	.084	-.041	.032	-.033	.083	-.124	-.059	-.074	
	Sig. (2-tailed)	.348	.542	.052	.227	.193	.030		.022	.008	.429	.701	.761	.757	.437	.246	.582	.491	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM15	Pearson Correlation	-.100	-.032	.096	.033	.169	.167	.241*	1	.294**	-.005	.159	-.056	.041	-.155	-.053	-.287**	-.272**	
	Sig. (2-tailed)	.347	.768	.368	.761	.112	.117	.022		.005	.962	.136	.601	.702	.146	.622	.006	.009	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM16	Pearson Correlation	.052	.227*	.428**	.070	.353**	.332**	.279**	.294**	1	.416**	.423**	-.056	-.043	-.028	.031	.153	.039	

	Sig. (2-tailed)	.625	.031	.000	.509	.001	.001	.008	.005		.000	.000	.598	.688	.795	.771	.149	.716
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM17	Pearson Correlation	.073	.137	.214*	.122	.320**	.390**	.084	-.005	.416**	1	.289**	-.082	-.053	.008	.148	.295**	.230*
	Sig. (2-tailed)	.495	.198	.042	.251	.002	.000	.429	.962	.000		.006	.441	.621	.937	.165	.005	.029
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM18	Pearson Correlation	.057	.454**	.372**	.091	.438**	.377**	-.041	.159	.423**	.289**	1	-.177	.024	.126	-.044	.106	.041
	Sig. (2-tailed)	.591	.000	.000	.395	.000	.000	.701	.136	.000	.006		.096	.824	.238	.680	.319	.705
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM25	Pearson Correlation	.486**	.086	-.009	.249*	-.033	-.160	.032	-.056	-.056	-.082	-.177	1	.415**	.096	.205	.059	.010

	Sig. (2-tailed)	.000	.422	.936	.018	.755	.132	.761	.601	.598	.441	.096		.000	.366	.052	.578	.926
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM26	Pearson Correlation	.217*	.114	-.142	.071	.135	-.144	-.033	.041	-.043	-.053	.024	.415**	1	.134	.187	.118	.065
	Sig. (2-tailed)	.040	.286	.182	.504	.204	.176	.757	.702	.688	.621	.824	.000		.207	.078	.269	.544
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM27	Pearson Correlation	.124	.256*	.107	-.021	.364**	.129	.083	-.155	-.028	.008	.126	.096	.134	1	.084	.142	.192
	Sig. (2-tailed)	.245	.015	.318	.842	.000	.227	.437	.146	.795	.937	.238	.366	.207		.432	.181	.070
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM28	Pearson Correlation	.134	-.072	.003	.002	.073	.035	-.124	-.053	.031	.148	-.044	.205	.187	.084	1	.192	.118

	Sig. (2-tailed)	.210	.499	.977	.987	.497	.740	.246	.622	.771	.165	.680	.052	.078	.432		.070	.269
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM29	Pearson Correlation	.121	.127	.067	.221*	-.072	.221*	-.059	-.287**	.153	.295**	.106	.059	.118	.142	.192	1	.771**
	Sig. (2-tailed)	.254	.232	.530	.036	.499	.036	.582	.006	.149	.005	.319	.578	.269	.181	.070		.000
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM30	Pearson Correlation	.196	.126	-.007	.053	-.057	.347**	-.074	-.272**	.039	.230*	.041	.010	.065	.192	.118	.771**	1
	Sig. (2-tailed)	.064	.236	.950	.619	.592	.001	.491	.009	.716	.029	.705	.926	.544	.070	.269	.000	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM31	Pearson Correlation	.116	-.318**	-.206	-.041	-.244*	-.106	-.099	-.061	-.031	-.074	-.241*	.329**	.341**	-.151	.060	.262*	.164

	Sig. (2-tailed)	.278	.002	.051	.702	.020	.322	.353	.568	.769	.489	.022	.002	.001	.157	.576	.012	.122
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM32	Pearson Correlation	-.077	-.080	-.239*	-.299**	-.108	-.116	-.254*	.015	-.062	-.189	.027	-.063	.050	-.048	.217*	-.118	-.074
	Sig. (2-tailed)	.473	.452	.023	.004	.311	.277	.016	.889	.559	.075	.800	.558	.641	.656	.040	.267	.487
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM33	Pearson Correlation	.008	.286**	.035	.034	.189	.274**	-.060	-.198	.032	.165	.169	-.040	.102	.332**	.278**	.253*	.350**
	Sig. (2-tailed)	.937	.006	.741	.750	.074	.009	.575	.062	.767	.119	.111	.706	.339	.001	.008	.016	.001
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
ITEM34	Pearson Correlation	.018	.365**	.164	.033	.372**	.265*	.091	.043	.027	.163	.299**	-.113	.199	.338**	.052	.170	.282**

Correlations

		ITEM31	ITEM32	ITEM33	ITEM34	Academic Stress
ITEM8	Pearson Correlation	.116	-.077	.008	.018	.309**
	Sig. (2-tailed)	.278	.473	.937	.865	.003
	N	90	90	90	90	90
ITEM9	Pearson Correlation	-.318**	-.080	.286**	.365**	.515**
	Sig. (2-tailed)	.002	.452	.006	.000	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM10	Pearson Correlation	-.206	-.239*	.035	.164	.437**
	Sig. (2-tailed)	.051	.023	.741	.121	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM11	Pearson Correlation	-.041	-.299**	.034	.033	.295**
	Sig. (2-tailed)	.702	.004	.750	.754	.005
	N	90	90	90	90	90
ITEM12	Pearson Correlation	-.244*	-.108	.189	.372**	.539**
	Sig. (2-tailed)	.020	.311	.074	.000	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM13	Pearson Correlation	-.106	-.116	.274**	.265*	.529**
	Sig. (2-tailed)	.322	.277	.009	.012	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM14	Pearson Correlation	-.099	-.254*	-.060	.091	.248*
	Sig. (2-tailed)	.353	.016	.575	.392	.018
	N	90	90	90	90	90
ITEM15	Pearson Correlation	-.061	.015	-.198	.043	.144
	Sig. (2-tailed)	.568	.889	.062	.689	.176

	N	90	90	90	90	90
ITEM16	Pearson Correlation	-.031	-.062	.032	.027	.501**
	Sig. (2-tailed)	.769	.559	.767	.797	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM17	Pearson Correlation	-.074	-.189	.165	.163	.478**
	Sig. (2-tailed)	.489	.075	.119	.124	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM18	Pearson Correlation	-.241*	.027	.169	.299**	.487**
	Sig. (2-tailed)	.022	.800	.111	.004	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM25	Pearson Correlation	.329**	-.063	-.040	-.113	.231*
	Sig. (2-tailed)	.002	.558	.706	.287	.029
	N	90	90	90	90	90
ITEM26	Pearson Correlation	.341**	.050	.102	.199	.340**
	Sig. (2-tailed)	.001	.641	.339	.059	.001
	N	90	90	90	90	90
ITEM27	Pearson Correlation	-.151	-.048	.332**	.338**	.390**
	Sig. (2-tailed)	.157	.656	.001	.001	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM28	Pearson Correlation	.060	.217*	.278**	.052	.309**
	Sig. (2-tailed)	.576	.040	.008	.628	.003
	N	90	90	90	90	90
ITEM29	Pearson Correlation	.262*	-.118	.253*	.170	.487**
	Sig. (2-tailed)	.012	.267	.016	.110	.000
	N	90	90	90	90	90

ITEM30	Pearson Correlation	.164	-.074	.350**	.282**	.461**
	Sig. (2-tailed)	.122	.487	.001	.007	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM31	Pearson Correlation	1	.090	-.073	-.224*	.091
	Sig. (2-tailed)		.397	.494	.034	.392
	N	90	90	90	90	90
ITEM32	Pearson Correlation	.090	1	.101	.072	.020
	Sig. (2-tailed)	.397		.341	.498	.848
	N	90	90	90	90	90
ITEM33	Pearson Correlation	-.073	.101	1	.401**	.466**
	Sig. (2-tailed)	.494	.341		.000	.000
	N	90	90	90	90	90
ITEM34	Pearson Correlation	-.224*	.072	.401**	1	.536**
	Sig. (2-tailed)	.034	.498	.000		.000
	N	90	90	90	90	90
Academic Stress	Pearson Correlation	.091	.020	.466**	.536**	1
	Sig. (2-tailed)	.392	.848	.000	.000	
	N	90	90	90	90	90

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas *Adversity Quotient*

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	13

Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Academic Stress*

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	90	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	90	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	18

Lampiran 11. Deskriptif Statistik dan Kategorisasi

Variabel	Hipotetik		Empirik	
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
<i>Adversity Quotient</i>	22,5	4,5	30,94	4,78
<i>Academic Stress</i>	52,5	10,5	53,81	5,49

Tabel Norma Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Sangat Rendah	$< (M - 2SD)$
Rendah	$(M - 2SD) \leq X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X < (M + 2SD)$
Sangat Tinggi	$(M + 2SD) <$
Total	

Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.64647379
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.075
	Negative	-.073
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Adversity Qution * Academic Stress	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%

Report

Adversity Qution

Academic Stress	Mean	N	Std. Deviation
32	40.00	1	.
33	39.00	1	.
36	36.00	1	.
38	41.33	3	10.066
39	32.67	3	.577
40	36.00	4	2.160
41	31.70	10	2.214
42	32.33	6	4.676
43	34.00	4	2.708
44	29.53	15	3.681
45	29.50	6	1.761
46	30.29	7	2.870
47	33.00	2	1.414
48	31.83	6	3.430
49	30.50	4	3.109

50	29.50	2	2.121
51	27.00	2	2.828
52	22.00	1	.
53	26.25	4	2.062
54	28.00	2	1.414
55	27.00	4	2.449
57	26.00	1	.
66	16.00	1	.
Total	30.94	90	4.781

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adversity Qution * Academic Stress	Between Groups	(Combined)	56.919	4.873	.000	4.873	.000
		Linearity	851.310	72.891	.000	72.891	.000
		Deviation from Linearity	19.091	1.635	.067	1.635	.067
	Within Groups		782.512	11.679		11.679	
	Total		2034.722				

ANOVA Table

			Mean Square	F
Adversity Qution * Academic Stress	Between Groups	(Combined)	56.919	4.873
		Linearity	851.310	72.891
		Deviation from Linearity	19.091	1.635

	Within Groups	11.679	
	Total		

ANOVA Table

			Sig.
Adversity Qution * Academic Stress	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.067
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Adversity Qution * Academic Stress	-.647	.418	.784	.615

Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Adversity Qution	Academic Stress
Adversity Qution	Pearson Correlation	1	-.647**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	90	90
Academic Stress	Pearson Correlation	-.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	90	90

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