

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN BAITUL JANNAH
KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Rizkiyani Putri Hismanidarti

NIM 17410096

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

2021

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN BAITUL JANNAH
KOTA MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana

Psikologi (S. Psi)

Oleh:

Rizkiyani Putri Hismanidarti

NIM. 17410096

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN BAITUL Jannah
KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Rizkiyani Putri Hismanidarti

NIM. 17410096

Telah Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing



Hilda Halida, M. Psi., Psikolog

NIP. 19910512 201911 202 273

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 19671029 199403 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN BAITUL JANNAH
KOTA MALANG

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 08 Juli 2021

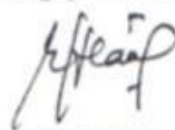
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Hilda Halida, M. Psi., Psikolog
NIP. 19910512 201911 202 273

Anggota Penguji Lain
Penguji Utama



Dr. Elok Halimatus Sa'divah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002

Ketua Penguji



Muhammad Jamaluddin, M. Si
NIP. 19801108 200801 1 007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi

Tanggal..... 2021

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



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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizkiyani Putri Hismanidarti

NIM : 17410096

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa penelitian yang berjudul "**Pengaruh Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang**" adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan penelitian tersebut. Adapun kutipan – kutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang – undang jika ternyata penelitian ini secara prinsip merupakan plagiat penelitian orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 26 Juli 2021

Peneliti

Rizkiyani putri Hismanidarti
NIM.17410096



METERA
TEMPEL
BCB19AJX313488979

MOTTO

“The best years of your life are the ones in which you decide your problems are your own. You do not blame them on your mother, the ecology, or the president. You realize that you control your own destiny”

- Albert Ellis, Phd -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya penelitian ini penulis persembahkan untuk:

Diri sendiri yang telah mampu melewati masa sulit dan menekan dengan tetap kuat
dan tegar.

Selanjutnya kepada orangtua penulis: Bapak Sudarsono dan Ibu Sri Ruslina, serta ke-
tiga adik penulis yaitu Nesha Helsia Sudarsono, Prasjodi Fajar Utama Sudarsono,
dan Erlinda Yasmine Sudarsono.

Terimakasih atas segala dukungan, motivasi, doa serta kasih sayang dalam
menuntaskan pendidikan sarjana S1.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat serta hidayahnya penulis dapat menuntaskan skripsi dengan judul “Pengaruh *Adversity Quotient* Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang” sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tentunya penyelesaian karya ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis menuliskan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jammaludin, M. Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. H. M. Lutfhi Mustofa, M. Ag selaku Dosen Wali yang telah menjadi orang tua kedua selama menempuh pendidikan sarjana.
5. Hilda Halida, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan, saran, dan bimbingan dalam penelitian ini.
6. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si selaku Penguji Utama dalam sidang skripsi yang telah memberikan saran dan arahan yang sangat bermanfaat bagi skripsi

saya, dan saya ucapkan terima kasih atas pengalaman sidang yang menyenangkan. Serta kepada Muhammad Jammaludin, M. Si selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan bagi skripsi saya.

7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama untuk seluruh dosen. Terimakasih banyak atas semua ilmu dan pengalaman yang telah diberikan.
8. Seluruh responden yaitu mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang yang membantu kelancaran penelitian.
9. Bapak Sudarsono dan Ibu Sri Ruslina selaku orangtua saya, ketiga adik saya yaitu Nesha, Jodi, dan Yasmine terimakasih atas segala doa, dukungan, motivasi serta kasih sayangnya.
10. Saudara-saudara baru dari Kost Bu Suci yaitu Mba Neny, Mba Ota, Mba Iva, Mba Megha, Mba Azza, Tiara, Cipa, Acha, Rahmah, Sinta, Azka, Bira dan lain-lain yang mendukung dan menyemangati selama di kost.
11. Sahabat-Sahabat semasa kuliah, Nabilah Zain, Fatya Izzati, Akasa Ayustin, Melifatun Nafilah, Nabilah Urbaningrum, Irma Putriningtyas, dan lain-lain yang belum saya sebutkan. Terima kasih karena terus mendukung, menyemangati, menemani saat berproses, dan menenangkan saat cemas.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017, atas segala bantuan dan kerjasamanya.

13. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga kebaikan yang telah kalian berikan mendapatkan balasan yang berlipat dari Sang Pencipta Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan penulis, maka dari itu penulis terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya karya ini. Akhir kata, dengan kerendahan hati penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 26 Mei 2021



Rizkiyani Putri Hismanidarti
NIM: 17410096

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
ملخص.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Stres Akademik	15
1. Pengertian Stres.....	15
2. Pengertian Stres Akademik	16
3. Faktor Penyebab Stres Akademik	18
4. Tahapan Stres Akademik	19
5. Dimensi Stres Akademik.....	23
6. Stres Akademik dalam Perspektif Islam	24
B. <i>Adversity Quotient</i>	26

1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	26
2. Dimensi <i>Adversity Quotient</i>	27
3. Tingkatan <i>Adversity Quotient</i>	30
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i>	32
5. <i>Adversity Quotient</i> dalam Perspektif Islam.....	35
C. Penyesuaian diri	38
1. Pengertian Penyesuaian Diri	38
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	40
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	43
4. Macam-Macam Penyesuaian Diri	48
5. Kriteria Penyesuaian Diri	53
6. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam.....	54
D. Pengaruh Antara <i>Adversity Quotient</i> dengan Stres Akademik.....	56
E. Pengaruh Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik.....	58
F. Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik	59
G. Hipotesis.....	62
BAB III METODE PENELITIAN	63
A. Rancangan Penelitian	63
B. Identifikasi Variabel	64
C. Definisi Operasional.....	64
D. Populasi dan Sampel	65
E. Metode Pengumpulan Data	67
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	72
G. Analisis Data	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	78
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	78
B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	80
C. Paparan Hasil Penelitian	84
D. Pembahasan	101

BAB V PENUTUP	115
A. Kesimpulan.....	115
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN	126

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	65
Tabel 3.1 Panduan Penelitian	66
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	67
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Adversity Quotient</i>	68
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri.....	69
Tabel 3.6 Rumus Kategorisasi	75
Tabel 4.1 Uji Validitas Aitem Skala <i>Adversity Quotient</i>	79
Tabel 4.2 Uji Validitas Aitem Skala Penyesuaian Diri.....	80
Tabel 4.3 Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik	81
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas	82
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	84
Tabel 4.7 Skor Hipotetik dan Empirik <i>Adversity Quotient</i>	86
Tabel 4.8 Kategorisasi data <i>Adversity Quotient</i>	86
Tabel 4.9 Skor Hipotetik dan Empirik Penyesuaian Diri	88
Tabel 4.10 Kategorisasi data Penyesuaian Diri	88
Tabel 4.11 Skor Hipotetik dan Empirik Stres Akademik	90
Tabel 4.12 Kategorisasi Stres Akademik	90
Tabel 4.13 Hasil Regresi Berganda.....	92
Tabel 4.14 Hasil R Square	92
Tabel 4.15 Hasil <i>Standarized Coefficient</i> (Beta).....	93
Tabel 4.16 Uji Korelasi	94

ABSTRAK

Rizkiyani Putri Hismanidarti. 17410096. Psikologi. 2021. Pengaruh *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Hilda Halida, M. Psi., Psikolog

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, Penyesuaian Diri, Stres Akademik

Stres akademik adalah ketegangan yang dirasakan oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang dipersepsikan lebih besar dibandingkan kemampuan diri. Stres akademik yang diteliti berfokus pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren khusus mahasiswa. Diketahui bahwa menjadi mahasiswa harus menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat dibandingkan masa SMA oleh karena itu dibutuhkan kemampuan *adversity quotient* dan penyesuaian diri agar terhindar dari stres akademik. Penelitian ini menguji adanya pengaruh diantara ketiga variable.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 107 mahasantri dengan kriteria mahasiswa aktif di perguruan tinggi Kota Malang dan bertempat tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan proses analisis data regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasantri berada dalam kategori sedang dengan presentase 46,72%, tingkat *adversity quotient* mahasantri berada dalam kategori sedang dengan presentase 53,3%, dan tingkat penyesuaian diri mahasantri dalam kategori tinggi dengan presentase 68,2%.

Hasil uji hipotesis menggunakan analisa *product moment* menggunakan software SPSS 25 for windows, didapatkan hubungan signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar -0,523 ($p < 0,005 < 0,05$). Variabel penyesuaian diri dengan stres akademik juga menunjukkan hubungan yang signifikan yaitu ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,269 ($p < 0,005 < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan kontribusi *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 28,4%.

ABSTRACT

Rizkiyani Putri Hismanidarti. 17410096. Psychology. 2021. The Impact of Adversity Quotient and Self-Adjustment on Academic Stress at Baitul Jannah Islamic Boarding School's College Students in Malang. Faculty of Psychology. The State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Under Advisor: Hilda Halida, M. Psi Psychologist

Keywords: Adversity Quotient, Adjustment, Academic Stres

Academic stres is a tension felt by students due to academic demands which perceived to be greater than one's ability. This study of academic stres focuses on college students who live in college student boarding schools. As we know, that being a college student must face heavier academic demands than during high school. Therefore adversity quotient and self-adjustment abilities are required to minimize academic stress. This research examines the influence between those three variables.

The object of this research is 107 college students with the provision as active students in various universities in Malang City as well as studying in the Baitul Jannah Islamic College Students Boarding School in Malang. The research uses a quantitative method with multiple regression data analysis processes. The results showed that the academic stress level of college students was in the medium category with a percentage of 46.72%, college student's adversity quotient level is predominantly in the medium category with a percentage of 53.3%, and the level of self-adjustment of college students is dominant in the high category with a percentage of 68.2%.

The results of hypothesis testing with *product moment* analysis using *SPSS 25 software for windows*, obtained a significant relationship between adversity quotient and academic stress, this is indicated by a correlation coefficient of -0.523 ($p < 0.005 < 0.05$). The adjustment with academic stress also showed a significant relationship, which was indicated by the correlation coefficient of -0.269 ($p < 0.005 < 0.05$). The results of the analysis show that the contribution of adversity quotient and adjustment to academic stress is 28.4%.

المخلص

هيسمادينارتي، رزقياني بوتري. 2021. تأثير الشدائد القسمة (*Adversity Quotient*) و التكيف الذاتي بالضغط العصبي الأكاديمي لدى الطلاب بمعهد بيت الجنة الإسلامي بمدينة مالانج. البحث الجامعي في قسم علم النفس في كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. المشرف/ة: هادي هالد الماجستير

الكلمات المفتاحية: الشدائد القسمة (*Adversity Quotient*)، التكيف الذاتي، الضغط العصبي الأكاديمي

الضغط العصبي الأكاديمي هو يشعر الطلاب بالتوتر بسبب المتطلبات الأكاديمية أشد من كفاءة النفس. أما الضغط العصبي الأكاديمي لهذا البحث يعين لدى الطلبة في المعهد الإسلامي الذي يختص لطلاب الجامعة الذين يقيمون فيه. ويعلم بأن الطلاب في الجامعة يكلف لهم الضغط العصبي الأكاديمي أشد من الطلاب في المدرسة الثانوية. فذلك يحتاج لهم كفاءة الشدائد القسمة (*Adversity Quotient*) والتكيف الذاتي لكي لا يشعرون بالضغط العصبي الأكاديمي. ويعرف بهذا البحث التأثير بين المتغيرات الثلاثة

وعدد العينة لهذا البحث مائة وسبعة طلاب. وهم طلاب الجامعة بمدينة مالانج وقيمون في معهد بيت الجنة الإسلامي بمدينة مالانج. وأما منهجية البحث لهذا البحث هي نوع البحث الكمي وتحليل البيانات باستخدام الانحدار المتعدد. والنتيجة لهذا البحث هي: درجة الضغط العصبي الأكاديمي في المستوى المتوسط بنسبة % 46,72 ودرجة الشدائد القسمة (*Adversity Quotient*) في المستوى المتوسط بنسبة % 53,3 ودرجة التكيف الذاتي في المستوى العالي بنسبة %68,2.

لنوافذ على علاقة SPSS 25 حصلت نتائج اختبار الفرضيات باستخدام تحليل لحظة المنتج باستخدام برنامج للنوافذ على علاقة $p < 0.05$ (0.005) معنوية بين حاصل الشدائد والضغط الأكاديمي ، ويشار إلى ذلك بمعامل ارتباط -0.523. $p < 0.05$ كما أظهر متغير التكيف مع الإجهاد الأكاديمي علاقة معنوية ، والتي دلت عليها معامل الارتباط -0.269. تظهر نتائج التحليل أن مساهمة محصلة الشدائد والتكيف مع الإجهاد الأكاديمي تبلغ %28.4. $p < 0.05$ (0.005).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek penting dalam menunjang kemajuan bangsa. Manusia sebagai subjek pembangunan bangsa perlu mendapatkan pembinaan dan pendidikan agar potensi-potensi yang dimiliki menjadi berkembang tujuannya agar tercipta subjek pembangunan yang berkualitas. Universitas merupakan salah satu sarana pendidikan, tentunya universitas sebagai perguruan tinggi memiliki anak didik yang disebut sebagai mahasiswa. Siswoyo (2007) menjelaskan mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi.

Fungsi utama mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan serta memberi perubahan menggunakan intelektualitas yang dimiliki selama menjalani pendidikan (Papiliya & Huliselan, 2016). Mahasiswa dipandang memiliki intelektualitas dan kecerdasan yang tinggi serta mampu merencanakan tindakannya. Atribut lain yang melekat pada mahasiswa ialah kemampuan berpikir kritis dan bertindak secara cepat dan tepat. Mahasiswa idealnya lebih mampu menyesuaikan diri dilingkungan baru beserta dengan perubahannya, seperti menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mencari bahan atau data seakurat mungkin yang menyangkut tugas-tugasnya (Mulya dan Indrawati, 2016).

Perubahan tuntutan belajar dari siswa ke mahasiswa pastinya tidak mudah, sebagai mahasiswa dituntut untuk belajar secara mandiri dalam segala hal, misalnya mencari materi perkuliahan, mengerjakan tugas, praktikum, menulis laporan, dan mengerjakan tugas akhir tujuannya untuk menghindari *drop out* (DO) (Kartika, 2015). Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi perubahan tersebut akan memicu stres dan ketegangan yang dapat beresiko mengalami masalah mental. Tekanan dalam dunia akademik disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik menurut Kadappati dan Vijayalaxmi (2012) adalah tuntutan psikis yang berkaitan dengan frustrasi, kecemasan, rasa takut, terhadap adanya ketidakberhasilan akibat tuntutan akademik. Stres akademik timbul saat ada harapan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik, tuntutan ini bisa berasal dari guru atau dosen, orang tua, dan teman sebaya yang mana tuntutan ini terus meningkat setiap tahun (Prasetyawan dan Ariati, 2018).

Davidson (2001) menambahkan sumber stres akademik meliputi, tugas yang terlalu banyak dan deadline yang singkat, situasi yang monoton dan bising, perasaan tidak dianggap, aturan yang saling tumpang tindih, kesulitan manajemen waktu, harapan yang berlebihan, situasi yang menegangkan, dan kehilangan harapan. Penelitian yang dilakukan oleh Ross, dkk (1999) mengungkapkan terdapat lima stressor utama yang dialami oleh mahasiswa diantaranya yaitu; 89% karena perubahan kebiasaan tidur, 82% istirahat atau liburan, 74% karena perubahan kebiasaan makan, 73% karena adanya tanggung jawab baru, dan 73% karena terjadi peningkatan beban tugas akademik. Selain itu

Sax (dalam Santrock, 2007) mengungkapkan berdasarkan hasil survey oleh University of California (UCLA) terhadap 300.000 mahasiswa tingkat satu (mahasiswa baru) dari 500 universitas saat ini, mengalami peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami stres dan depresi. Hasil survey *College Health Association's* (ACHA) (2013) pada 937 mahasiswa menunjukkan bahwa 37% merasa terbebani dengan tanggung jawab akademik yang mereka hadapi, 25,8% dari subjek mengalami cemas akibat tuntutan akademik, 15,8% merasa depresi diakibatkan tekanan akademik. Survey lain yang dilakukan oleh Ramachandiran dan Dhana (2018) pada 124 mahasiswa menunjukkan bahwa 88% responden mengakui mengalami stres akibat studi, 78% mengalami stres sedang, 36% mengalami penurunan BMI atau bahkan mengalami obesitas, dan 54% mengalami gangguan tidur.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2016) mahasiswa rantau yang tinggal sendiri tidak bersama orang tua lebih rentan mengalami depresi. Hal yang pemicu depresi diantaranya adalah kepribadian yang tertutup, pencemas atau agresif, karena cenderung lebih mudah tertekan akibat kekhawatiran, keraguan, egois, dan sensitif. Mahasiswa yang tinggal di kost memiliki aturan yang fleksibel karena mereka lebih bebas memilih tipe kost sesuai keinginan seperti kenyamanan, keamanan, fasilitas, serta aturan yang diterapkan pemilik kost. Berbeda dengan mahasiswa yang memilih untuk tinggal di pondok pesantren yang tentunya memiliki banyak aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus di patuhi. Alasan yang mendasari sebagian mahasiswa memilih tinggal di pondok karena ingin

mendapatkan ilmu agama dan dirasa lebih ekonomis. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang memilih tempat tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa.

Zulhimma (2013) mendefinisikan pondok sebagai pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan penekanan pentingnya moral keagamaan dalam berperilaku sehari-hari. Pesantren merupakan lembaga Islam tertua di Indonesia yang sampai saat ini menjadi aset bangsa (Sriharini, 2003). Jumlah pondok pesantren di seluruh provinsi di Indonesia mencapai 28.984 pondok dengan santri sebanyak 4.290.626 (Kementrian Agama RI, Data EMIS 2015/2016). Sejalan dengan sebaran pendudukan di Indonesia, pondok pesantren paling banyak ada di pulau Jawa dan paling sedikit ada di Indonesia bagian timur.

Saat ini mahasiswa yang tinggal di pondok bukan hal yang asing. Karena sudah banyak ditemui disekitar kita. Bahkan mahasiswa yang tinggal di pondok mendapatkan respon positif dari dosen dan teman sebaya, karena dianggap memiliki nilai tambah dibandingkan anak-anak yang tinggal di kost atau kontrakan. Namun, tentunya tinggal di pondok bukanlah hal mudah.

Berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan sebagian besar mahasiswa yang menjadi santri pondok mengalami stres akibat tugas yang banyak dan kegiatan pondok yang jarang berhenti, menyebabkan konsentrasi menurun akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tidur, kelelahan, merasa tertekan karena memiliki peran sebagai santri mahasiswa yang harus tampil alim, dan rela tidak mengikuti kerja kelompok karena ada pengajian malam. Selain itu muncul stres dari faktor

eksternal seperti tuntutan dari orang tua agar memiliki prestasi yang terus meningkat baik di perkuliahan dan di pondok pesantren.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dinary (2020) di Ponpes As Salafi Al-Asror dilakukan menggunakan metode wawancara dan pengukuran skala stres akademik dari Sarafino dan Timothy (2012) kepada 20 mahasiswa pondok, menemukan bahwa 65% mahasiswa pondok mengalami stres akibat kegiatan yang padat (kegiatan perkuliahan dan kegiatan pondok). Oleh karena itu, banyak dari mahasiswa pondok yang kelelahan fisik dan mental karena harus bisa membagi waktu antara perkuliahan, kegiatan pondok, dan istirahat. Akhirnya tak jarang mahasiswa pondok dilema karena harus memprioritaskan pada satu kegiatan yang menurutnya lebih penting.

Namun tidak selamanya mahasiswa yang tinggal di pondok mengalami masa tertekan. Di sisi lain mahasiswa yang tinggal di pondok merasa, saat taat beribadah mereka lebih mampu untuk menghadapi masalah dengan cara bersabar dan yakin bahwa masalah yang sedang dihadapi akan berlalu. Disaat memiliki keimanan yang lebih baik mereka tidak mudah cemas dan gelisah, serta lebih banyak *husnodzon-nya* kepada Allah.

Peneliti melakukan wawancara untuk mendapatkan data awal dengan salah satu mahasiswa yang tinggal Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang dengan inisial UM (25/04/2021) yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa selama dua tahun, ia mengatakan bahwa ketika awal tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah sempat terbesit keinginan untuk keluar dari

pondok karena sering mengalami kelelahan, terkadang muncul rasa gelisah yang mengakibatkan jantungnya berdetak lebih cepat dan mengalami gangguan pencernaan.

“Dulu, awal-awal di pondok mbak, rasanya berat banget dan bikin stres pol saya sering menangis dulu karena ngerasanya capek. Karena banyak kegiatan pondok yang ndabisa ditinggalkan, terus tuh jadwal pengajian di pondok juga banyak banget jadi saya sering terlambat makan atau tidak makan, ditambah lagi kalo ngaji yang bener-bener harus rapi, ndaboleh terlambat.”

“Apalagi waktu itu saya, dijadikan salah satu pengurus pondok. Saya nolak waktu itu sampai nangis-nangis, karena jadi anak pondok aja sudah berat, bagaimana kalo ketambahan jadi pengurus pondok.”

Menurut Maramis (2009) ada beberapa ciri stres yaitu muncul perasaan khawatir yang berlebihan, mudah merasa gelisah, sulit untuk santai (*chill*), mudah marah pada hal yang sepele, merasa lelah berkepanjangan, sulit berkonsentrasi, mengerahkan tenaga besar namun hasilnya tidak efektif. Selain itu Hawari (2008) menambahkan ciri-ciri stres lainnya seperti perasaan khawatir berlebihan, jantung berdebar, perasaan tegang, dan sulit tidur. Berdasarkan hasil wawancara awal dan observasi UM (22 tahun) dapat diambil kesimpulan bahwa UM mengalami stres, karena tuntutan di pondok yang dirasa berat, UM merasa terbebani dan khawatir ditunjukkan dengan menolak dan menangis saat dijadikan pengurus pondok padahal UM belum menjalani perannya sebagai pengurus pondok. UM menambahkan selama bertempat tinggal di pondok pesantren, ia mengerjakan

tugas hanya seadanya, sudah cukup puas saat semua poin-poin tugasnya terpenuhi, dan merasa lega saat mengerjakan tugas pas dengan deadline pengumpulan tugas. Selain itu UM juga tidak mengaktualisasikan dirinya dengan mengikuti kegiatan intra kampus, karena dirasa jadwal hariannya sangat padat.

Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan NA (26/04/2021), yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah selama satu tahun dan saat ini sudah keluar dari pondok, ia mengungkapkan jika dirinya *enjoy* dan menikmati kegiatan di pondok karena menyadari bahwa mencari ilmu agama tidak mudah dan penuh perjuangan. Namun NA mengaku setelah mejalani kegiatan pondok, berkuliah, berorganisasi, dan bermain bersama teman-temannya, ia merasa tubuhnya kekurangan waktu untuk beristirahat dan terkadang merasakan panik ketika mengetahui waktu berlalu begitu cepat.

“Saya tinggal di pondok, karena anjuran dari kedua orangtua. Saya menyanggupi itu karena tau, kalau orang tua ndamau anaknya salah pergaulan saat merantau. Saya jalani selama setahun, tapi saya kelelahan dan sulit membagi waktu. Apalagi saya kuliah di Kebidanan. Bener-bener melelahkan, pagi-pagi saya kekampus sampai siang atau sore, kadang malam ada janji sama temen-temen untuk kerja kelompok. Jadi saya banyak ijin ketika di pondok.”

Stres memberikan dampak yang menyeluruh bagi individu, mulai dari fisik, intelektual, spiritual, sosial, dan psikologis (Sutjiato & Tucuman, 2015). Rasmond (2005) menjelaskan stres berkepanjangan dan jika tidak diatasi bisa berdampak

buruk bagi tubuh, seperti meningkatnya tekanan darah, menurunkan sistem imun, menyebabkan obesitas, pemicu diabetes, dan meningkatkan resiko penyakit jantung. Stres juga berdampak pada kondisi psikologis, seperti disfungsi sosial, depresi, dan bunuh diri (Namduri, Ch, 2011). Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang tinggal Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah mengalami stres karena tuntutan akademik, namun subjek juga memiliki kemampuan mengatasi masalah dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan bertahan dan bertanggung jawab meski pada awalnya terasa berat dengan tata tertib dan kegiatan pondok yang padat. Subjek tidak langsung menyerah dan keluar dari pondok dan tidak mengalami depresi.

Kemampuan bertahan dan mengatasi masalah atau kesulitan disebut *adversity quotient*. Surekha (2001) menjelaskan *adversity quotient* ialah kemampuan berpikir, mengelola, mengarahkan tindakan yang membentuk pola tanggapan kognitif, serta perilaku atas stimulus berdasarkan tantangan dalam kehidupan. Menurut Paul G. Stoltz (2000) *adversity quotient* memiliki pengaruh yang besar bagi kesuksesan seseorang, karena dengan memiliki kemampuan *adversity quotient* individu dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan terus maju, berkembang memanfaatkan tantangan yang ada menjadi peluang keberhasilan.

Seligman (dalam Stoltz, 2000) memberikan penjelasan mengenai perbandingan individu yang optimis dan individu yang pesimis jika di lihat dari tingkat *adversity quotient* yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Parvathy

dan Preseeda (2014) menemukan individu dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi dapat mencapai tujuan dengan baik walaupun menghadapi berbagai tantangan. Individu dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi memiliki daya juang yang tinggi untuk menghadapi masalah serta melakukan evaluasi terhadap dirinya untuk menentukan strategi menghadapi masalah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sari (2014) terdapat korelasi antara stres akademik terhadap *adversity quotient*, yang mana semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang diderita mahasiswa. Kemampuan yang dimiliki individu dalam mengamati kesulitan dan mengelolah kesulitan yang dirasakan menggunakan kecerdasan yang dimiliki sehingga sebuah masalah dapat terselesaikan dengan baik ini disebut sebagai *adversity quotient* (Stoltz, 2000).

Semakin tinggi kemampuan *adversity quotient* yang dimiliki individu maka, semakin tangguh untuk bertahan menghadapi masalah yang terjadi dan terus berkembang mengaktualisasikan diri. Memiliki *adversity quotient* yang mumpuni membuat mahasiswa pondok mampu untuk menghadapi berbagai kondisi sulit, sehingga tidak mudah terkena stres. Stoltz (dalam Ariati dan Prasetyawan, 2008) mengemukakan bahwa *adversity quotient* adalah salah satu faktor yang dapat menentukan kemampuan dan sikap seseorang dalam menghadapi ujian dalam hidup, menangani stres, dan trauma.

Penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara *adversity quotient* dan stres akademik salah satunya dilakukan oleh Putri (2016) terhadap dokter muda di Fakultas Kedokteran Universitas Riau, hasilnya terdapat hubungan yang significant antara *adversity quotient* dengan stres akademik. Namun terdapat perbedaan hasil penelitian dengan penelitian di atas. Wijaya (2016) dalam penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana, menunjukkan tidak ada hubungan yang significant antara *adversity quotient* dengan stres akademik. Penyebabnya selain *adversity quotient* yang tidak bisa dikontrol secara intensif oleh mahasiswa yang bersangkutan.

Stres tidak hanya berkaitan dengan kemampuan *adversity quotient*, dalam penelitian yang dilakukan Maulina dan Sari (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres pada mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera angkatan 2016-2017. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan terhindar dari stres.

Tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti, 2008) menambahkan bahwa salah satu faktor yang menentukan stres atau tidaknya seseorang adalah kemampuan penyesuaian diri, jika stres yang dirasakan tidak segera diatasi maka akan

mengakibatkan penurunan kemampuan beradaptasi terhadap stres (Potter dan Perry, 2005). Schneiders (1964) menjelaskan jika individu mengalami kegagalan saat menyesuaikan diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, diantaranya stres, kecemasan, agresivitas, dan ketakutan. Penelitian lain dilakukan oleh Saniskoro & Akmal (2017), menemukan bahwa kegagalan mahasiswa dalam penyesuaian diri dapat menimbulkan dampak negatif diantaranya stres akademik.

Penyesuaian diri dijelaskan oleh Gerungan (dalam, Nur 2013) adalah kebutuhan dasar yang diperlukan untuk mempertahankan hidup sebagai manusia. Penyesuaian diri di perguruan tinggi dilakukan untuk menangani sumber stres dengan serangkaian keterampilan baik dalam bidang akademik, sosial, pribadi-emosi, dan keterikatan dengan institusi (Baker & Siryk, dalam Hutz, Martin, & Beitel, 2007). Untuk menangani stres akademik juga diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar mampu mengatasi tuntutan dalam dunia akademik. Ketika mahasiswa bereaksi dengan baik terhadap tuntutan akademik, maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik, sehingga tidak mengalami stres akademik.

Stres akademik merupakan hal yang harus dihindari oleh mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang yang aktif sebagai mahasiswa diberbagai perguruan tinggi di Kota Malang. Stres akademik harus dihindari agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan di pondok dan kegiatan

perkuliahan. *Adversity Quotient* penting dimiliki mahasiswa agar mampu bertahan dalam situasi yang menekan. Selain itu dibutuhkan penyesuaian diri agar mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok dan kondisi perkuliahan. Oleh karena itu dilakukan penelitian pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah dengan judul Pengaruh *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres akademik mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *adversity quotient* mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang?
3. Bagaimana tingkat penyesuaian diri mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang?
4. Adakah pengaruh *adversity quotient* terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang?
5. Adakah pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang?

6. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang
3. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang
4. Untuk mengetahui adanya pengaruh *adversity quotient* terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang
5. Untuk mengetahui adanya pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang
6. Untuk mengetahui adanya pengaruh *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoriti

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberi kontribusi referensi dan pemikiran untuk menunjang ilmu psikologi terutama yang mengenai *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran tentang pentingnya beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal untuk meminimalisir tekanan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Selain itu mengenai pentingnya kemampuan *adversity quotient* sebagai salah satu cara mereduksi stres akademik, sehingga mahasiswa dapat lebih baik lagi dalam bersikap dan mengatasi masalah.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa Latin yaitu *stringere* untuk menggambarkan konsep tegangan. Menurut Lazarus (dalam Lumongga, 2009) menjelaskan stres adalah interaksi individu dengan lingkungan yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang membebani atau sesuatu di atas kemampuan yang dimiliki individu yang mengancam kesejahteraan diri ditandai dengan menurunnya perilaku positif, seperti menurunnya motivasi dan kesulitan mengambil keputusan. Selain itu Sarafino (1990) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antar individu dengan lingkungannya yang menimbulkan perspektif jarak antara tuntutan kehidupan, yang bisa berasal dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu.

Stres dapat berdampak positif dan negatif bagi individu, ini bergantung dengan tingkatan stres yang dialami individu berdasarkan penilaian kognitif terhadap pemicu stres yang diterima (Sarafino, 1990). Lazarus (dalam Lumongga, 2009) menjelaskan bahwa stres positif disebut sebagai *eustres*, yang mana stres ini menimbulkan semangat, optimis, dan memotivasi. Sedangkan stres yang negatif disebut sebagai *distres* yang

mana stres ini menimbulkan rasa malas, prokrastinasi, kehilangan motivasi, dan pesimis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi di mana individu dengan lingkungan saling berinteraksi yang menimbulkan tekanan karena dipersepsikan sebagai suatu keadaan diluar kemampuan serta bersifat mengancam kesejahteraan individu.

2. Pengertian Stres Akademik

Govaerst & Gregoire (2004) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian dengan pemicu stres akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi mengenai stresor akademik dan bagaimana reaksi individu terhadap stresor akademik yang dapat dilihat dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Fisher (1994) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu peralihan keadaan yang umum terjadi dan seringkali berkaitan dengan kegiatan, tetapi dalam prosesnya memungkinkan muncul dampak negatif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu.

Desmita (2009) mendefinisikan stres akademik atau *school stres* akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa di kehidupan sekolah serta perasaan terancamnya harga diri siswa atau mahasiswa, sehingga menimbulkan reaksi fisik, psikologis, dan

tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Busari (2012) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang timbul dari keinginan mahasiswa untuk menunjukkan hasil yang terbaik dari proses tes atau ujian, namun terkendala oleh waktu yang menjadikan lingkungan akademik menjadi menegangkan. Lin dan Chen (2009) menjelaskan stres akademik merupakan keadaan di mana terdapat tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang tersedia.

Olejnik dan Holschuh (2007) memandang bahwa stres akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan serta tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Fairbrother & Warn (2003) menambahkan stres akademik juga dipicu oleh persaingan dengan teman seperti tekanan untuk menunjukkan prestasi sehingga menimbulkan tuntutan untuk menjadi yang terbaik, tuntutan dari orang tua, kekurangan uang saku, dan ketidaksesuaian ekspektasi dengan realita. Baumel (2000) menambahkan bahwa stres akademik berasal dari proses kegiatan belajar seperti lamanya waktu belajar, birokrasi, kesempatan mendapat beasiswa, menentukan jurusan dan karir, kecemasan menjalani ujian, dan kesulitan manajemen waktu.

Berdasarkan definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana individu mengalami ketegangan tentang persepsinya mengenai tuntutan dalam dunia pendidikan seperti beban

tugas, kecemasan menghadapi ujian, kegagalan dalam berprestasi, nilai, pengajar, diri sendiri, dan manajemen waktu.

3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Dikutip dari Kai Wen (2009) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi stres akademik, diantaranya yaitu :

a. Faktor Fisik

Siegel & Lane (dalam Kai-Wen, 2009) menjelaskan bahwa mayoritas remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka dan merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Remaja yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka mudah mengalami stres, yang akan mempengaruhi rasa percaya diri, dan berakibat pada perilaku sehari-hari.

b. Faktor Keluarga

Hubungan antara anggota keluarga yang dipenuhi dengan konflik mengakibatkan kurangnya komunikasi antara orangtua dan anak sehingga tidak saling memahami satu sama lain. Tentu saja hal ini mengakibatkan stres psikologis pada anak (Liu dan Chen, dalam Kai-Wen, 2009)

c. Faktor Pendidikan

Stres pada remaja umumnya berasal dari lingkungan sekolah karena terlalu banyak tugas atau pekerjaan rumah, performa akademik yang

kurang memuaskan, kecemasan mempersiapkan ujian, kurangnya minat terhadap matakuliah/pelajaran, dan mendapatkan hukuman atau sanksi dari guru. Harapan orangtua, guru, dan diri sendiri juga tidak luput penyebab stres akademik (Cheng, dalam Kai-Wen, 2009).

d. Faktor Sosial

Feng (dalam Kai-Wen, 2009) menjelaskan bahwa faktor sosial didasari pada peran ganda seorang mahasiswa, diantaranya selain menjadi mahasiswa, individu juga bisa berperan sebagai anak, kakak atau adik, dan suami/istri,

4. Tahapan Stres Akademik

Gejala stres yang terjadi pada individu terkadang tidak disadari, karena gejala-gejala awal stres berjalan secara lambat dan baru terasa bila tahapan gejala sudah lanjut dan membuat kegiatan sehari-hari menjadi terganggu.

Menurut Dr. Robert Amberg (dalam Hawari, 2001) ada beberapa tahapan stres akademik diantaranya sebagai berikut :

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan disertai dengan perasaan berikut ini:

- 1) Semangat besar atau berlebihan (*over acting*)
- 2) Penglihatan tajam tidak seperti biasanya

- 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya namun tidak disadari bahwa cadangan energi semakin menipis.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini ciri-ciri stres ringan pada tahap I mulai berkurang bahkan menghilang dan timbul keluhan akibat berkurangnya cadangan energi yang diakibatkan kurangnya waktu istirahat. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada tahap II diantaranya :

- 1) Merasa letih ketika bangun pagi, padahal seharusnya tubuh menjadi lebih segar setelah beristirahat
- 2) Merasa mudah lunglai atau lelah setelah makan siang
- 3) Lekas capek ketika menjelang waktu sore
- 4) Mengalami gangguan sistem pencernaan dan terkadang jantung berdebar-debar
- 5) Otot punggung dan tengkuk menjadi tegang
- 6) Muncul perasaan panik

c. Stres tahap III

Apabila individu tidak menghiraukan keluhan-keluhan pada tahap II dan tetap berkegiatan, maka akan memunculkan keluhan pada tahap III yang mana keluhan ini akan semakin mengganggu, diantaranya :

- 1) Gangguan lambung semakin parah, muncul keluhan maag dan diare
- 2) Ketegangan pada otot punggung dan tengkuk semakin terasa

- 3) Ketegangan emosional meningkat
 - 4) Perasaan tidak tenang atau panik semakin meningkat
 - 5) Gangguan pola tidur (insomnia), seperti *early insomnia* atau kesulitan untuk memulai tidur, *middle insomnia* atau terbangun tengah malam dan sulit tertidur kembali, dan *late insomnia* atau bangun terlalu pagi
- Pada tahap ini individu harus berkonsultasi dengan dokter, atau bisa mengurangi beban stres dan memberikan istirahat bagi tubuh atau melakukan relaksasi untuk memulihkan kembali energi yang telah terkuras habis.

d. Stres tahap IV

Pada tahap ini jika tubuh tidak mendapatkan bantuan dari professional dan tidak mendapatkan istirahat, maka tubuh individu sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk dari sebelumnya, dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- 2) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi
- 3) Pergaulan sosial dan kegiatan yang rutin dilakukan terasa berat
- 4) Semakin sulit tidur
- 5) Semakin parahnya perasaan negatif
- 6) Konsentrasi menurun tajam
- 7) Muncul perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak mengerti mengapa bisa muncul

e. Stres tahap V

Tahap ini merupakan kondisi yang semakin mendalam jika dibandingkan tahap sebelumnya, ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Kelelahan yang mendalam atau *physical and psychological exhaustion*
- 2) Terasa berat atau sulit untuk mengerjakan pekerjaan yang sederhana
- 3) Sering mengalami gangguan sistem pencernaan dan lebih sulit atau bahkan lebih mudah untuk buang air besar
- 4) Perasaan takut yang semakin menjadi-jadi

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahap puncak dari stres, yang merupakan keadaan darurat bagi tubuh. Gejala yang ditunjukkan yaitu:

- 1) Debaran jantung terasa amat keras
- 2) Nafas menjadi sesak atau terkadang mengalami kesulitan bernafas
- 3) Badan gemetar
- 4) Mengalami pingsan atau *collaps*

5. Dimensi Stres Akademik

Peneliti menggunakan dimensi dari Lin dan Chen (2009) karena berfokus pada keadaan akademik mahasiswa. Menurut Lin dan Chen (2009), memaparkan bentuk-bentuk stres akademik yaitu :

a. *Teacher Stres*

Berkaitan dengan pemicu stres yang muncul dari interaksi antara mahasiswa dan dosen serta kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh dosen mengenai proses akademik yang berlangsung.

b. *Result Stres*

Pemicu stres berasal dari tuntutan yang dirasakan individu berkaitan dengan ketercapaian hasil belajar individu.

c. *Test Stres*

Stres yang berasal dari kecemasan terkait tes-tes akademik meliputi kuis mingguan atau kuis dadakan yang diberikan dosen, UTS, dan UAS.

d. *Studying Stres in Group*

Kondisi stres berkaitan dengan proses belajar secara berkelompok. Mahasiswa mengkhawatirkan bagaimana proses bekerjasama dengan teman-teman sebayanya dalam mengerjakan tugas dari dosen.

e. *Peer Stres*

Stres ini muncul akibat interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan belajar dan teman sebayanya. Situasi tersebut dapat menunjukkan apakah teman sebaya memiliki pengaruh terhadap performance akademik.

f. *Time Management*

Berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola waktu belajar sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

g. *Self-inflicted Stres*

Hal ini berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik.

6. Stres Akademik dalam Persepektif Islam

Stres dalam perspektif islam dijelaskan secara tersirat yang intinya manusia memiliki sifat berkeluh kesar saat mendapatkan masalah atau musibah, dan terkadang bersifat individualis serta tidak suka berbagai kebaikan dengan lingkungan. Stres dalam persepektif Islam bisa dicegah dengan melakukan ibadah sholat, bersedekah, dan bertaqwa kepada Allah. Allah berfirman dalam Surat al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا - إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا - وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا - إِلَّا الْمُصَلِّينَ - الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ -

Terjemahan surah:

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). Dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia amat kikir (21). Kecuali orang-orang yang menjejakkan sholat (22). Yang mereka tetap mengerjakan sholatnya (23).”

Dalam ayat lain dijelaskan bahwa manusia diciptakan bersamaan dengan sifat keluh kesah karena Allah telah menetapkan manusia akan meraskan kesulitan dalam kehidupannya selama di dunia. Allah berfirman dalam Surat Al-Balad ayat 4, sebagai berikut :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

Terjemahan suratnya :

“Sesungguhnya Kami (Allah) telah menciptakan manusia berada dalam keadaan susah payah.”

Allah tidak menciptakan permasalahan bagi manusia agar kehidupannya dipenuhi kesengsaraan dan dilanda stres terus menerus, melainkan Allah memberikan masalah agar manusia terus belajar memperbaiki diri dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi secara mandiri. Masalah yang Allah berikan dengan tujuan Allah ingin mengetahui seberapa mampu manusia untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

B. *Adversity Quotient*

1. Pengertian *Adversity Quotient* (AQ)

Chaplin (2011) menjelaskan dalam kamus psikologi bahwa *intelligence* atau *quotient* adalah cerdas atau pandai. Dalam Bahasa Inggris *adversity* adalah kondisi tidak menyenangkan atau kemalangan, sedangkan *quotient* adalah mengukur kemampuan seseorang.

Stolz berpendapat bahwa konsep kecerdasan intelegensi dan kecerdasan emosional belum dianggap cukup untuk menjadi modal seseorang mencapai kesuksesan, maka dari itu muncul konsep mengenai kecerdasan *adversity*. Stolz (2000) menjelaskan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengelola kesulitan yang dirasakan menggunakan kecerdasan yang dimiliki, sehingga suatu masalah dapat terselesaikan.

Adversity quotient mampu mengungkapkan seberapa jauh individu dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan bagaimana kemampuan individu untuk mengatasi masalah. *Adversity quotient* juga bermanfaat dalam memperkuat kemampuan dan ketekunan ketika individu dihadapkan pada kesulitan hidup, dan tetap berpegang teguh pada impian dan prinsip tanpa memperdulikan hal-hal lain (Stoltz, 2000).

Stoltz (2000) menjelaskan bahwa ada tiga konsep *Adversity Quotient* yaitu, (1) sebagai kerangka konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan, (2) sebagai ukuran bagi

seseorang untuk merespon kemalangan, (3) sebagai alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kemalangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan untuk berpikir, mengelola, serta mengarahkan tindakan diri agar mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu menghadapi kesulitan tersebut, dan mampu melampaui harapan-harapan atas potensi yang dimiliki.

2. Dimensi *Adversity Quotient* (AQ)

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* terdiri dari empat dimensi yaitu :

a. C = *Control*

C merupakan singkatan dari "*control*" atau kendali. C merupakan berapa banyaknya kendali yang kita rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Dengan memiliki kendali yang tinggi hidup diatur dan tercapainya tujuan-tujuan. Individu dengan AQ yang lebih tinggi merasa memiliki kendali yang lebih besar atas menentukan hidupnya, dibandingkan dengan individu dengan AQ yang lebih rendah.

b. O 2 = *Origin* dan *Ownership* (Asal-Usul dan Pengakuan)

Dimensi ini menjelaskan bagaimana cara pandang seseorang terhadap masalah yang ada, misalnya menentukan sumber masalah “*apakah sumber masalah terdapat dalam diri saya atau dari luar diri saya.*” Individu dengan *adversity quotient* yang rendah memiliki kecenderungan untuk menempatkan kesalahan atau peristiwa buruk yang menyimpannya dengan tidak semestinya, terkadang banyak dari mereka menganggap diri merekalah sebagai penyebab masalah sehingga menimbulkan perasaan bersalah.

Memiliki perasaan bersalah memang penting, tetapi jika terlalu berlebihan akan menyebabkan kerusakan bagi individu itu sendiri. Rasa bersalah memiliki dua fungsi yaitu membantu individu untuk belajar merenungkan diri dilanjutkan dengan melakukan perbaikan perilaku. Selanjutnya rasa bersalah dapat memaksa individu untuk merasa menyesal dan meneliti diri sendiri apakah perilakunya menyakiti orang lain.

Individu dengan kemampuan *ownership* yang tinggi akan memiliki tanggung jawab untuk memperbaiki masalah yang menyimpannya, selanjutnya individu dengan *ownership* sedang memiliki cukup tanggung jawab namun saat lelah akan menyalahkan dirinya sendiri atau orang lain atas masalah yang sedang dialami, dan individu dengan *ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab

untuk memperbaiki masalah dan menyalahkan orang lain atas masalah yang dihadapinya.

c. R = *Reach*

Reach artinya jangkauan. R menjelaskan mengenai kesulitan untuk menjangkau sendi-sendi kehidupan. Individu dengan kemampuan jangkauan yang lebih tinggi, memungkinkannya untuk membatasi jangkauan masalahnya, dengan membatasi jangkauan masalah memungkinkan individu untuk berpikir lebih jernih dalam mengambil tindakan. Jika kemampuan menjangkau masalah rendah, memungkinkan seseorang kehilangan kekuatannya.

d. E = *Endurance* (Daya Tahan)

Endurace menjelaskan mengenai bagaimana cara pandang individu terhadap jangka waktu masalah yang muncul. Misalnya, apakah individu menganggap bahwa masalah yang dihadapinya permanen dan berkelanjutan atau hanya berlangsung dalam waktu singkat. Inidvidu dengan kemampuan *endurance* yang rendah akan menganggap kesulitan yang dihadapinya akan berlangsung lama, sebaliknya individu dengan kemampuan *endurance* yang tinggi akan menganggap bahwa masalah yang dihadapinya akan segera berakhir.

3. Tingkatan dalam *Adversity Quotient* (AQ)

Terdapat tiga tingkatan manusia ditinjau dari tingkat kemampuan atau daya juangnya saat merespon kesulitan atau tantangan, dijelaskan oleh Stoltz (2000) terdiri dari *quitter*, *camper*, dan *climber*. Istilah ini digunakan berdasarkan kisah para pendaki Gunung Everest yang pada saat mendaki terdapat tiga golongan yaitu pendaki yang menyerah sebelum mendaki disebut *quitter*, pendaki yang merasa puas dengan ketinggian tertentu disebut *camper*, dan pendaki yang terus mendaki hingga puncak tertinggi disebut *climber*. Berikut penjelasan dari ketiga tingkatan *adversity quotient* yaitu:

a. *Quitters*

Quitters ialah kelompok yang memilih berhenti berusaha jika menghadapi kesulitan dan menghindari kewajiban. Agustian (2001) menjelaskan individu dengan tipe ini memilih untuk berhenti berusaha, berhenti di tengah proses pendakian, mudah menyerah, dan berputus asa. Merasa puas saat kebutuhan dasar atau fisiologis sudah terpenuhi, yang jika dilihat dari hirarki kebutuhan Maslow berada pada tingkat yang paling dasar dan cenderung pasif, serta memilih untuk menghindari perjalanan selanjutnya. Tipe *quitters* tidak menerima tawaran kesuksesan jika disertai tantangan yang membutuhkan perjuangan. Sehingga orang dengan tipe *quitters* banyak kehilangan kesempatan berharga dalam hidup.

b. *Campers*

Campers atau disebut dengan orang yang berkemah ialah orang-orang yang telah sedikit berusaha lalu merasa puas atas pencapaiannya. Individu dengan tipe *campers* mencukupkan dirinya saat terpenuhi kebutuhan keamanan dan rasa aman pada skala hirarki kebutuhan Maslow dan tidak mau mengembangkan diri. Kelompok ini sebenarnya tidak memiliki kapasitas yang tinggi untuk mengalami perubahan karena terdorong ketakutan dan mencari kenyamanan serta keamanan. Tentu tipe *campers* berbeda dengan tipe *quitters*, karena walaupun tipe *campers* berhenti pada pencapaian tertentu setidaknya mereka telah menanggapi tantangan.

c. *Climber*

Climber adalah individu yang terus melakukan usaha sepanjang hidupnya. Tanpa mengkhawatirkan keuntungan dan kerugian dari usaha yang dilakukan dan baik serta buruknya suatu pencapaian, tipe *climber* selalu berusaha. Dalam hirarki kebutuhan Maslow tipe *climber* adalah tipe yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan aktualisasi diri, tidak peduli sebesar apapun kesulitan yang dihadapi. Tipe *climber* bukan tipe yang dikendalikan oleh lingkungan, dengan menggunakan segala kreatifitas yang dimiliki munculah berbagai alternatif untuk memecahkan masalah dan berpikir positif menganggap bahwa masalah yang terjadi sebagai peluang atau jalan untuk berkembang dan

mempelajari banyak hal baru. Sehingga tipe ini seakan-akan mengendalikan lingkungannya. Individu dengan tipe *climber* selalu siap jika harus menghadapi tantangan dan menyukai tantangan yang datangnya dari perubahan di sekitarnya.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Adversity Quotient* (AQ)

Paul G. Soltz (2000) dalam bukunya menjelaskan potensi dan daya tahan individu diibaratkan sebuah pohon yang mana pohon tersebut disebut sebagai pohon sukses. Aspek dalam pohon tersebut dianggap dapat mempengaruhi kesuksesan *adversity quotient* individu, diantaranya :

a. Faktor Internal

1) Genetika

Genetik memang tidak menentukan nasib seseorang, tetapi pasti genetik memberikan pengaruh. Riset yang baru-baru ini dilakukan menemukan bahwa sangat mungkin genetik yang menjadi dasar perilaku individu. Kajian yang paling terkenal adalah ratusan anak kembar identik yang tinggal secara terpisah sejak lahir dan dibesarkan dilingkungan yang berbeda, ketika dewasa, ternyata ditemukan berbagai kemiripan dalam perilakunya.

2) Keyakinan

Keyakinan mampu mempengaruhi seseorang dalam menghadapi masalah serta membantu seseorang untuk mencapai tujuan hidup.

3) Bakat

Kemampuan serta kecerdasan individu dalam menghadapi kondisi yang tidak mengenakkan. Bakat merupakan gabungan antara pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan keterampilan.

4) Hasrat atau kemauan

Keinginan atau hasrat adalah tenaga pendorong bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Hasrat digambarkan sebagai motivasi, antusias, gairah, dorongan, semangat, dan ambisi.

5) Karakter

Karakter merupakan bagian penting bagi individu untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai. Individu dengan karakter baik, memiliki semangat, tidak mudah menyerah, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk sukses lebih besar dibandingkan dengan individu yang memiliki karakter kurang baik.

6) Kinerja

Kinerja merupakan bagian yang mudah untuk dilihat orang lain, sehingga tidak heran sering kali menjadi bahan evaluasi dan penilaian orang lain atas individu.

7) Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan saat ini dipilih menjadi beberapa bidang yang dikenal sebagai *multiple intelligence*. Bidang kecerdasan yang dominan akan memengaruhi karir, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

8) Kesehatan

Kesehatan secara fisik dan psikis akan mempengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan. Dengan memiliki kondisi psikis dan fisik yang sehat akan mendukung seseorang untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Penelitian yang dilakukan oleh Gest, dkk (dalam McMillan dan Violato, 2008) menemukan bahwa meskipun seseorang tidak menyukai kesengsaraan yang diakibatkan oleh hubungan dengan orang tua, namun permasalahan dengan orang tua secara langsung dapat berperan dalam perkembangan ketahanan remaja. Salah satu

sarana pembentukan sikap dan perilaku adalah melalui pendidikan. Pendidikan dapat membentuk kecerdasan, kebiasaan, perkembangan watak, hasrat, keterampilan, dan mempengaruhi kinerja yang dihasilkan.

2) Lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon dari kesulitan yang sedang dihadapi. Stolzt (2000) menjelaskan bahwa individu yang tinggal dilingkungan yang sulit memiliki *adversity quotient* yang lebih baik atau lebih tinggi karena memiliki kemampuan adaptasi dan pengalaman yang lebih baik serta beragam untuk menghadapi masalah.

4. *Adversity Quotient* dalam Perspektif Islam

Al-Farisi (2017) menjelaskan bahwa Al-qur'an sebagai pedoman hidup manusia yang beragam islam, telah memberikan tuntunan kepada manusia mengenai cara bersikap disaat menghadapi kesulitan. Dari banyaknya nilai luhur yang diajarkan dalam agama islam, sabar menjadi kunci utama untuk menghadapi kesulitan. Al-Quran telah menyebutkan bahwa setiap manusia yang ada dunia pasti tidak akan pernah lepas dari ujian atau cobaan dari Allah, maka sebaiknya sebagai umat islam yang taat

kepada Allah hendaklah sedini mungkin melatih dan membiasakan diri untuk bersabar.

Dalam Al-Quran terdapat dua ayat yang menunjukkan cara mengatasi kesulitan yaitu dengan bersabar. Dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahan surah :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Selain itu Allah juga berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 177, yang berbunyi :

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Terjemahan Surah :

“Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan

memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.”

Dalam ayat 177 surat Al-Baqarah dijelaskan terdapat tiga konsep yang berkaitan dengan kesusahan atau kesengsaran yang menimpa manusia yaitu; (1) *al-ba'sad* yang artinya sesuatu yang menimpa manusia berupa kefakiran atau kelaparan yang bisa berasal langsung dari Allah atau melalui peranta manusia, (2) *adh-dharrâ'i* yang artinya kemalangan yang langsung menimpa manusia diwujudkan sebagai penyakit, dan (3) *al-ba's* artinya kondisi pertempuran di medan perang.

Dari kedua ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa macam cobaan yang timpakan oleh Allah kepada manusia diantaranya ketakutan, kelaparan, kekurangan harta dan jiwa, kesempitan hidup, dan penderitaan akibat kondisi peperangan. Dalam perspektif islam kesulitan-kesulitan tersebut dapat dikatakan sebagai ujian dari Allah SWT, yang mana dalam menghadapinya bisa dengan bersabar.

C. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut bahasa penyesuaian adalah kata yang memiliki arti keakraban, kesatuan, dan pendekatan. Berlawanan dengan perbedaan, benturan, dan kerenggangan. Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan *adjustment* atau *personal adjustment*. Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang mana merupakan usaha individu agar berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi frustrasi, ketegangan, dan konflik tujuannya untuk mendapatkan keseimbangan antara kebutuhan dalam diri individu dan lingkungan.

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya adalah individu dengan keterbatasan yang belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, efisien, memuaskan, dan bermanfaat, serta mampu menyelesaikan permasalahan atau konflik dalam diri, lingkungan, dan frustrasi tanpa mengalami gangguan tingkah laku (Schneiders, dalam Suhartini, 2006)

Fahmi (1982) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang bersifat dinamis, tujuannya untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan lingkungannya. Disaat individu mampu membuat hubungan yang sesuai antara dirinya dengan lingkungannya, maka akan tercipta lingkungan yang menyenangkan. Menurut Haber dan Runyon (1984)

memandang penyesuaian diri sebagai keadaan atau sebagai proses. Penyesuaian diri dikatakan sebagai keadaan maksudnya adalah penyesuaian diri merupakan tujuan ingin dicapai oleh individu. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik biasanya tidak memiliki tujuan dalam hidupnya, cenderung mengecewakan dirinya/orang disekitarnya, mudah merasa bersalah, dan selalu dihantui perasaan khawatir. Penyesuaian diri idealnya tidak mungkin bisa dicapai oleh individu dengan sempurna.

Kartono (2008) menjelaskan penyesuaian diri sebagai usaha yang dilakukan untuk mencapai keharmonisan dalam diri individu dan lingkungan, sehingga perasaan-perasaan negatif seperti permusuhan, iri hati, dengki, dan kemarahan dapat dikikis habis. Pengertian lain oleh Calhoun dan Acocella (Wijaya, 2007) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan interaksi yang terus dilakukan baik dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan lingkungan sekitar individu.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang terjadi secara dinamis memuat hubungan untuk menyesuaikan antara diri sendiri dengan lingkungan serta menanggulangi ketegangan-ketegangan dalam diri, sehingga menciptakan hubungan yang menyenangkan.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Haber dan Runyon (1984) terdapat beberapa aspek yang membangun penyesuaian diri, diantaranya yaitu :

a. Persepsi yang akurat terhadap kenyataan.

Individu mengubah persepsi tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga individu memiliki tujuan hidup yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta memahami konsekuensi dan perilaku yang sesuai.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bashori dan Handono (2013), penelitian dilakukan dengan subjek berjumlah 46 orang yang merupakan santri kelas satu MTS dan MA menggunakan teknik populatif. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres santri terhadap lingkungannya.

b. Kemampuan untuk mengatasi stres

Kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi stres, kecemasan, serta mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Artinya individu mampu mengatasi masalah-masalah yang terjadi dan mampu menerima kegagalan.

Penelitian yang dilakukan Darmawanti (2012), dilakukan untuk mengetahui korelasi antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres (coping stres), pada kelompok pengajian di Surabaya dengan jumlah sampel 79 orang. Menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi masalah yang dimiliki seseorang, artinya semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin baik pula cara mengatasi stres. Dapat dikatakan bahwa religiusitas dapat membantu seseorang mengatasi stres terutama bagi santri pondok.

c. Citra diri yang positif

Penilaian diri yang dilakukan haruslah bersifat positif dan negatif. Individu tidak boleh terjebak dalam satu penilaian saja, misalnya berfokus pada penilaian positif. Individu juga harus menilai segala kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, tujuannya agar mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara utuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Indarti dan Idayati (2019) dilakukan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan stres pada penderita Diabetes Melitus yang mengalami perubahan fisik, dengan subjek penelitian sebanyak 35 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan citra tubuh dengan stres pada penderita Diabetes Melitus, karena banyak dari penderita Diabetes

Melitus yang memiliki citra tubuh negatif yang semakin memperparah keadaan fisik subjek.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dengan baik

Individu mampu merasakan, memahami, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan secara nyata dengan tetap terkontrol. Beberapa masalah dalam mengungkapkan emosi bisa terjadi bila individu kurang mampu atau bahkan berlebihan dalam mengontrol emosi, akibatnya individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan. Tentunya hal ini akan menjadi masalah dalam proses penyesuaian diri.

Dalam penelitian yang dilakukan Astuti, dkk (2016) dilakukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat stres kerja pada anggota Reskrim, subjek dalam penelitian ini berjumlah 13 orang lalu dibagi menjadi dua kelompok eksperimen berjumlah 6 orang dan kelompok kontrol berjumlah 7 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan stres kerja pada anggota Reskrim. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan meregulasi emosi berkaitan dengan pengekspresian emosi berpengaruh dengan stres.

e. Hubungan interpersonal yang baik.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial, sejak dalam kandungan manusia selalu bergantung dengan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya misalnya kebutuhan fisik,

psikologis, emosi, dan sosial. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka ia mampu menciptakan hubungan yang menguntungkan dengan orang lain di sekitarnya.

Dalam penelitian yang dilakukan Suparwati (2015) meneliti hubungan antara hubungan interpersonal dengan tingkat stres perawat di bangsal pasien Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul 2015, dengan jumlah subjek penelitian berjumlah 52 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hubungan interpersonal dengan tingkat stres. Semakin baik hubungan interpersonal maka tingkat stres yang dialami akan normal, dan sebaliknya bila hubungan interpersonal buruk maka semakin berat tingkat stres dirasakan.

3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1984) menjelaskan setidaknya ada lima faktor yang menjadi faktor penyesuaian diri, yaitu :

a. Kondisi Fisik

Sering kali kondisi fisik menjadi faktor yang paling kuat terhadap proses penyesuaian diri, dalam kondisi fisik terdapat tiga aspek yaitu :

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Untuk mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, pendekatan yang paling banyak digunakan adalah pendekatan fisik, hal ini karena hereditas dipandang lebih condong dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik.

Bermula dari sini maka berkembanglah prinsip bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat atau kecenderungan akan berkaitan dengan konstitusi fisik yang mana akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

2) Sistem Utama Tubuh

Yang termasuk bagian-bagian sistem utama tubuh adalah saraf, otot, dan kelenjar. Sistem saraf yang berkembang dan berjalan dengan normal dan sehat menjadi syarat mutlak agar fungsi psikologis berfungsi secara maksimal, dan akhirnya akan berpengaruh pada penyesuaian diri.

Sebaliknya jika sistem saraf tidak berjalan dengan baik maka, akan berpengaruh pada kondisi mental sehingga penyesuaian diri menjadi terganggu. Salah satu gejala nyata dari kurang berfungsinya sistem saraf adalah gejala psikosomatis.

3) Kesehatan Fisik

Memiliki fisik yang sehat memudahkan individu untuk melakukan penyesuaian diri. Kondisi fisik yang sehat mampu menumbuhkan rasa penerimaan diri, meningkatkan harga diri, dan memunculkan kepercayaan diri yang menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian juga merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri, diantaranya :

1) Kemauan dan Kemampuan Untuk Berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah menyesuaikan diri dengan lingkungan merupakan faktor yang paling penting dalam proses penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri merupakan proses yang dinamis dan berkelanjutan, oleh sebab itu jika individu bersifat kaku dan tidak ada keinginan untuk berubah maka kemungkinan besar akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri.

2) Pengaturan Diri

Pengaturan diri berguna untuk pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan mengatur diri, serta mengarahkan diri, hal ini merupakan faktor penting dalam proses penyesuaian diri. Dengan

memiliki kemampuan diri yang baik dapat mencegah individu untuk melakukan penyimpangan.

3) Realisasi Diri

Kemampuan pengaturan mengimplikasikan potensi dan kemampuan untuk merealisasikan diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasil berkaitan erat dengan perkembangan kepribadian diri. Bila perkembangan kepribadian berjalan normal mulai masa kanak-kanak hingga remaja maka, potensi dalam dirinya juga berkembang dengan baik, seperti sikap, tanggung jawab, penghargaan diri dan lingkungan, serta penghayatan nilai. Semua ini merupakan unsur yang mendasari relasasi diri.

4) Intelegensi

Tidak jarang ditemui, baik dan buruknya penyesuaian diri seseorang didasari oleh kapasitas intelegensinya. Intelegensi sangat penting untuk perkembangan, gagasan, tujuan, dan prinsip dalam proses penyesuaian diri.

c. Edukasi dan Pendidikan (Proses Belajar)

Pendidikan menjadi unsur selanjutnya yang mempengaruhi penyesuaian diri, terdiri dari proses yaitu :

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur yang penting dalam penyesuaian diri, karena umumnya respon-respon dan sifat

kepribadian yang diperlukan dalam penyesuaian diri diperoleh serta menyerap kedala individu melalui proses belajar. Pengaruh proses belajar akan mengalami *trial-error*, *conditioning*, dan *association*.

2) Pengalaman

Terdapat dua jenis pengalaman dalam penyesuaian diri yaitu (a) pengalaman yang menyehatkan dan (b) pengalaman yang traumatic. Pengalaman yang menyehatkan merupakan pengalaman yang dirasakan individu sebagai sesuatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan timbul keinginan untuk mengulangnya kembali, bahkan memiliki keinginan untuk di transfer ke lingkungan yang baru. Sedangkan pengalaman traumatik adalah pengalaman yang dirasakan individu sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menyakitkan, sehingga individu tidak ingin mengulangi pengalaman itu. Individu yang memiliki pengalaman traumatik memiliki kecenderungan rendah hati, merasa takut, kurang pervaya diri, saat harus menyesuaikan diri dengan lingkungan.

3) Latihan

Latihan merupakan keterampilan atau kebiasaan yang diperoleh dari proses belajar. Penyesuaian diri merupakan proses yang tidak sederhana mencakup proses psikologis dan sosiologis, sehingga perlu melakukan latihan dengan sungguh-sungguh agar

mencapai penyesuaian diri yang baik. Pada beberapa kasus individu dengan penyesuaian diri kurang baik, lambat laun memiliki penyesuaian diri yang baik dengan melakukan latihan yang sungguh-sungguh.

4) Determinasi diri

Determinasi adalah faktor penting yang bisa digunakan untuk kebaikan dan keburukan, agar mencapai penyesuaian diri secara tuntas atau bahkan malah merusak diri.

d. Lingkungan

Ada 3 faktor mengenai lingkungan yang berpengaruh pada penyesuaian diri yaitu:

1) Faktor Keluarga

Unsur-unsur yang meliputi yaitu, interaksi antara orang tua dan anak, interaksi sesama anggota keluarga, peran di lingkungan sosial dan dalam keluarga, kohosifan keluarga, karakteristik keluarga, serta gangguan dalam keluarga memiliki pengaruh penyesuaian diri individu.

2) Faktor Sekolah

Sekolah dipandang sebagai wadah yang berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan sosial, intelektual, nilai-nilai, moral, dan sikap.

3) Faktor Masyarakat

Norma dan nilai dalam masyarakat sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri. Karena mengatur sikap, perilaku, dan menjadi peraturan yang patuhi dalam masyarakat.

e. Agama dan Budaya

Agama memberikan nilai-nilai, keyakinan, dan praktik yang memberi makna yang mendalam bagi individu tujuannya untuk mendapatkan kestabilan dan keseimbangan hidup. Agama secara konsisten mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan yang telah Allah berikan untuk manusia, tidak hanya nilai-nilai instrumental dari hasil manusia. Selain itu faktor budaya juga berpengaruh pada perkembangan penyesuaian individu, karena budaya merupakan hal yang terus diwariskan turun temurun melalui berbagai media dalam lingkungan seperti sekolah, masyarakat dan keluarga.

4. Macam-Macam Penyesuaian Diri

Dalam prakteknya tidak semua individu berhasil untuk menyesuaikan diri terdapat rintangan baik dari dalam diri individu maupun dari luar. Maka dari itu terdapat dua macam penyesuaian diri, bisa menjadi positif atau menjadi negatif, berikut penjelasannya menurut Hartinah (2008), sebagai berikut :

a. Penyesuaian Diri secara Positif

Dibawah ini dapat digolongkan individu yang mempunyai penyesuaian diri secara positif yaitu :

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan adanya rasa frustrasi
- 3) Memiliki pertimbangan rasional dan mampu mengarahkan diri
- 4) Mampu belajar dengan baik
- 5) Menghargai pengalaman hidup yang terjadi
- 6) Bersikap realistis dan objektif

Bentuk-bentuk penyesuaian diri secara positif dapat dilakukan individu sebagai berikut :

- a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung, artinya seseorang secara langsung menghadapi masalah yang terjadi dan mengemukakan segala alasan mengapa masalah itu bisa terjadi.
- b) Penyesuaian diri dengan melakukan penjelajahan, berbagai cara yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya agar dikemudian hari menjadi lebih baik.
- c) Penyesuaian diri dengan trial dan error, individu melakukan tindakan coba-coba dalam mengatasi masalahnya, jika dirasa menguntungkan maka akan dilanjutkan namun ketika gagal maka usaha itu akan dihentikan, yang mana dalam proses berpikirnya tidak berperan dibandingkan dengan cara penjelajahan.

- d) Penyesuaian diri dengan mencari pengganti, jika seseorang gagal menghadapi masalah maka mencari pengganti untuk bisa menyesuaikan diri dengan masalah tersebut.
 - e) Penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri, individu menggali kemampuan yang ada dalam dirinya, dan dikembangkan untuk membantunya menyesuaikan diri.
 - f) Penyesuaian diri belajar, individu banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantunya menyesuaikan diri.
 - g) Penyesuaian diri dengan pengendalian diri dan inhibisi, penyesuaian diri dikatakan berhasil bila disertai dengan kemampuan memilih tindakan yang tepat serta pengendalian diri secara tepat. Dalam kondisi ini individu berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tindakan mana yang tidak perlu untuk dilakukan.
 - h) Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat, tindakan yang diambil menggunakan penyesuaian diri ini merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat.
- b. Penyesuaian Diri secara Negatif

Penyesuaian diri yang tidak berhasil dianggap sebagai penyesuaian diri yang gagal, ditandai berbagai tingkah laku yang

salah, emosional, tidak terarah, agresif, dan tidak realistik. Terdapat tiga bentuk reaksi penyesuaian diri yaitu :

1. Reaksi bertahan

Individu menunjukkan seolah-olah dirinya tidak mengalami kegagalan.

2. Reaksi menyerang

Orang yang memiliki penyesuaian diri ini akan menunjukkan sikap menyerang untuk menutupi kegagalannya dan tidak mau menyadari kegagalannya.

3. Reaksi melarikan diri

Orang yang memiliki penyesuaian diri ini akan melarikan diri dari situasi yang akan menimbulkan kegagalan. Menurut Carballo (dalam Sarwono, 2008), ada enam penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja yaitu :

- a) Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan fisiknya dalam kepribadiannya
- b) Menentukan peran dan fungsi seksualnya yang adekuat dalam kebudayaan tempat berada
- c) Mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan hidup.
- d) Mencapai posisi yang diterima di masyarakat

5. Keriteria Penyesuaian Diri

Scheneiders (1964) menjelaskan beberapa kriteria mengenai penyesuaian diri yang tergolong baik, diantaranya yaitu :

- a. Pengetahuan dan tilikan terhadap diri sendiri
- b. Penerimaan diri dan objektifitas terhadap diri
- c. Pengendalian diri dan perkembangan diri
- d. Keutuhan pribadi
- e. Memiliki tujuan dan arah yang jelas
- f. Memiliki perspektif, skala nilai, dan filsafat hidup yang memadai
- g. Memiliki rasa humor yang baik
- h. Memiliki rasa tanggung jawab
- i. Menunjukkan kematangan dari respon emosi
- j. Mengembangkan kebiasaan-kebiasaan yang baik
- k. Adaptabilitas
- l. Bebas dari gejala-gejala gangguan mental
- m. Mampu bekerjasama dengan orang lain dan menaruh minat terhadap orang lain
- n. Memiliki minat yang tinggi untuk bermain dan bekerja
- o. Merasakan kepuasan dalam bermain dan bekerja, serta
- p. Memiliki orientasi yang menandai adanya realitas

Schneiders mengungkapkan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik ialah individu yang memiliki segala keterbatasan dan kemampuan untuk belajar beraksi terhadap diri sendiri dan lingkungan dengan cara yang efisien, bermanfaat, matang dan memuaskan. Efisien memiliki arti yaitu ketika individu mampu mendapatkan hasil yang memuaskan atau sesuai tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar, sedikit membuat kesalahan, dan tidak memakan waktu yang lama. Bermanfaat artinya segala hal yang dilakukan individu tujuannya agar berguna bagi manusia lainnya dan tetap berhubungan dengan Tuhan. Matang memiliki arti sebelum individu bereaksi terhadap sesuatu ia akan memulai dengan melihat dan menilai situasi secara kritis. Dan yang terakhir memuaskan artinya segala sesuatu yang dilakukan individu membawanya pada rasa puas dan memberikan dampak yang baik.

6. Penyesuaian Diri dalam Persepektif Islam

Penyesuaian diri merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain tujuannya agar berhasil mengatasi ketegangan, konflik, frustrasi, dan kebutuhan dalam diri individu. Atau dengan kata lain penyesuaian diri merupakan keadaan dimana seseorang berhasil melakukan penyesuaian sosial, sehingga mencapai keberhasilan membina hubungan dengan orang disekitarnya.

Seseorang yang melakukan penyesuaian diri dengan baik berarti ia telah berhasil melakukan interaksi dengan orang lain dan mampu menelaraskan diri sesuai dengan harapan lingkungan. Allah SWT telah menciptakan manusia dengan segala perbedaan yang akan saling melengkapi, dijelaskan dalam surah An-Nisa' : 36 yang berbunyi

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Terjemahannya :

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesutaupun, dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua (ibu-bapak), kerabat dekat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, dan teman sejawat. Ibnu sabil, dan hamba sahaya. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan mebangga-banggakan dirinya”

Makna tersirat dari ayat diatas yaitu Allah memerintakan manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tua, kerabat dekat, anak yatim, orang-orang miskin, musafir, teman, tetangga dekat hingga tetangga jauh, dan hamba sahaya. Dengan adanya perintah berbuat baik maka kita akan melakukan penyesuaian diri dengan golongan-golongan yang Allah

sebutkan, sehingga segala perbedaan yang ada tidak menimbulkan celah atau permusuhan melainkan menjadi rahmatan lil-alamin.

D. Pengaruh antara *Adversity Quotient* (AQ) dan Stres Akademik

Umumnya mahasiswa lebih memilih untuk tinggal di kost atau kontrakan karena sifatnya lebih fleksibel. Namun dalam kenyataannya ada beberapa mahasiswa yang lebih memilih menjadi santri pondok, di pondok khusus mahasiswa. Dari fenomena ini tidak jarang ditemukan, sebagian mahasiswa pondok kesulitan membagi waktu antara berkuliah, mengikuti kegiatan pondok, beristirahat, mengerjakan tugas, mengatur keuangan serta melakukan hobi.

Secara umum mahasiswa memiliki tuntutan akademik, beradaptasi, memiliki tanggung jawab baru, munculnya perubahan hubungan dengan keluarga, dan muncul masalah-masalah sosial baru. Tentunya hal ini membuat mahasiswa pondok merasa tertekan dan terhambat dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa yang memiliki keinginan untuk berprestasi. Perasaan terbebani dan tertekan dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa dalam mencapai prestasi disebut sebagai stres akademik.

Desmita (2009) mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa di kehidupan sekolah serta perasaan terancamnya harga diri siswa atau mahasiswa, sehingga menimbulkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian

psikologis dan prestasi akademik. Stres akademik menurut Gusniarti (2002) adalah perasaan tertekan karena persepsi individu mengenai tuntutan dalam dunia pendidikan seperti beban tugas, kecemasan menghadapi ujian, kegagalan dalam berprestasi, nilai, pengajar, diri sendiri, dan manajemen waktu. Setiap mahasiswa dapat dipastikan mengalami stres akademik, namun yang membedakan adalah tingkatannya bisa jadi rendah, sedang dan tinggi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik diantaranya cara pandang individu, kepribadian, serta kemampuan untuk bisa bertahan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kemampuan individu agar bisa bertahan dan mengatasi berbagai tantangan dalam hidup disebut sebagai *adversity quotient*. *Adversity quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengambil keputusan dalam bertindak, sehingga dapat bertahan dan berusaha bangkit untuk mengatasi tuntutan, dan mendorong individu untuk mencapai keberhasilan di masa depan (Stoltz, 2000). Jika individu memiliki *adversity quotient* yang tinggi, tentunya akan memudahkan individu dalam memecahkan atau mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi, salah satunya untuk menangani stres akademik yang dirasakan mahasiswa pondok.

E. Pengaruh Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

Mahasiswa pondok sering disebut sebagai mahasantri. Umumnya datang dari berbagai daerah berbeda dan menetap di pondok bersama dalam jangka waktu yang lama sekitar satu hingga empat tahun. Saat individu masuk ke lingkungan yang baru (Pondok Pesantren Mahasiswa), maka muncul permasalahan dalam diri individu karena adanya perbedaan lingkungan sosial dan fisik.

Perubahan lingkungan dan munculnya tuntutan-tuntutan baru tentu dapat menyebabkan stres. Sarafino (2006) menjelaskan stres merupakan suatu kondisi yang dirasa menekan baik secara fisik ataupun psikologis terjadi akibat adanya perbedaan antara kondisi nyata dengan yang diharapkan. Beberapa gejala stres menurut Hardjana (2010) diantaranya (1) gejala fisik seperti mudah lelah, dan diare, (2) gejala emosional seperti mudah marah dan was-was, (3) gejala interpersonal seperti kehilangan kepercayaan terhadap orang lain dan tidak peduli dengan orang lain, dan (4) gejala intelektual seperti sulit berkonsentrasi dan sulit untuk membuat keputusan. Gejala-gejala ini akan berpengaruh pada performa individu, salah satunya berdampak pada akademik individu yang mana masalah akademik pun dapat menjadi sumber stres bagi mahasantri.

Untuk mengatasi stres, maka mahasantri perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat hidup dengan nyaman sehingga tercapai tujuan yang diinginkan. Semiun (dalam, Bashori & Handoko, 2013)

menjelaskan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku yang menjadikan individu berusaha menanggulangi ketegangan, kebutuhan, rasa frustrasi, dan konflik batin serta menyelaraskan tuntutan batin dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan. Kemampuan menyesuaikan diri pada dasarnya melibatkan individu dengan lingkungannya.

F. Pengaruh *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

Menjadi mahasiswa tentunya mengalami perubahan budaya pendidikan dari masa SMA, SMK, dan MAN sehingga muncul berbagai tantangan baru berupa perbedaan proses belajar, hasil pembelajaran, perbedaan hubungan sosial interpersonal, adanya jurusan, serta permasalahan ekonomi. Masalah lain yang dihadapi mahasiswa dijelaskan oleh Dyson dan Renk (2006) yaitu tekanan dari proses akulturasi budaya baru ditempat pendidikan.

Sebagai mahasiswa idealnya mampu untuk menghadapi perubahan yang terjadi dan mengatasi masalah dengan baik agar tidak menghambat proses pendidikan yang sedang dijalani. Oleh karena itu diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar mampu bertahan di situasi dan tuntutan yang baru. Penyesuaian diri menurut Willis (2005) merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bergaul dan hidup secara wajar dilingkungannya, sehingga muncul rasa puas dalam dirinya dan terhadap lingkungannya. Penyesuaian diri bertujuan agar tercapai harmonisasi antara

tuntutan diri dan lingkungan serta membebaskan diri dari ketegangan sehingga tidak muncul konflik, tekanan, dan frustrasi dalam diri individu.

Siswanto (2007) mengatakan jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi maka akan menimbulkan tekanan yang bila diabaikan akan mempengaruhi kesehatan mental. Pada sebagian mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri maka hal ini dapat menyebabkan ketegangan dan stres. Jika terus diabaikan maka akan mempengaruhi kesehatan mental dan dapat menimbulkan masalah mental (Neuman, dalam Sulaiman 2009).

Stres merupakan fenomena psikofisik yang umum dirasakan seluruh manusia, yang artinya stres bersifat inheren ada didalam diri manusia. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan stres bisa terjadi bila ada ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan diri. Penelitian ini berfokus pada stres akademik yang banyak dialami siswa dan mahasiswa. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari tuntutan akademik yang dapat mempengaruhi fisik, perilaku, proses berfikir, dan emosi.

Lin dan Chen (2009) menjelaskan stres akademik bisa timbul dari interaksi antara guru dan murid, cemas karena hasil belajar, kekhawatiran menghadapi ujian atau tes, proses pembelajaran dalam bentuk kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses pembelajaran, kemampuan mengatur waktu, serta persepsi siswa tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik.

Stres akademik merupakan hal umum yang dirasakan seluruh mahasiswa selama proses perkuliahan, namun dengan tingkat yang berbeda-beda mulai dari rendah, sedang, dan tinggi. Stres akademik tentunya bisa ditangani dengan salah satu keterampilan psikologis yaitu *Adversity Quotient* (AQ) yang merupakan kemampuan dalam menghadapi kesulitan. *Adversity Quotient* (AQ) didefinisikan oleh Paul G. Stoltz sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan dalam hidup, karena pada dasarnya semua manusia memiliki problematika dalam hidupnya tidak terkecuali mahasiswa.

Adversity Quotient (AQ) membantu mahasiswa untuk bertahan menghadapi kesulitan dengan beberapa faktor diantaranya dengan mengatasi kesulitan, berkonsentrasi, kepercayaan diri dan motivasi, menetapkan tujuan dan persiapan mental, bebas dari rasa khawatir, dan kesanggupan bertahan dibawah tantangan. Dengan memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang memumpuni mahasiswa akan sanggup menghadapi berbagai permasalahan akademik sehingga tidak mudah mengalami stres karena setiap muncul permasalahan tidak menjadi halangan untuk mencoba dan memperbaiki hasil yang dirasa kurang memuaskan. Sebaliknya jika memiliki tingkat *Adversity Quotient* (AQ) yang rendah, mahasiswa lebih mudah mengalami stres karena ketika menghadapi masalah mudah berputus asa, dan kehilangan minat untuk mencoba lagi. Oleh karena itu, *Adversity Quotient* (AQ) dianggap sebagai

salah satu faktor yang menjadi penentu sikap dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan.

G. Hipotesis

Arikunto (2006) menjelaskan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap penelitian, sampai terbukti berdasarkan data yang terkumpul. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut :

Ha :

1. Terdapat pengaruh antara *adversity quotient* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang
2. Terdapat pengaruh antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang
3. Terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena menggunakan kuisioner tertutup berupa skala atau angket yang terdiri dari beberapa pernyataan dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah disusun. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang analisisnya mengacu pada data angka dan proses mengelolanya menggunakan statistika (Azwar, 2012).

Jenis penelitian ini menggunakan analisis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variable atau lebih, serta mengetahui tingkat keterkaitan antara satu variable dengan variable lain (Sudjana & Ibrahim, 2007) dan analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh X1 dan X2 dengan variabel Y. Hasil dari penelitian korelasi dapat menentukan apakah suatu variable berkorelasi positif atau negatif atau bahkan tidak berkorelasi sama sekali. Pada penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi pengaruh *adversity quotient* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Pondok Pesantren Baitul Jannah.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah konsep yang dibuat dengan ilmiah yang bervariasi dan memiliki alat ukur. Sugiyono (2010) menjelaskan variable penelitian adalah segala sesuatu yang berupa apa saja yang ditentukan oleh peneliti untuk diamati sehingga mendapatkan informasi tentang hal tersebut untuk disimpulkan.

Variable bebas (*independent variable*) adalah variabel yang memengaruhi. Menurut Kerlinger (1992) variable bebas adalah variabel yang menjadi penyebab munculnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (*dependen variable*) adalah variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas (X1) yaitu *Adversity Quotient*, variabel bebas 2 (X2) yaitu penyesuaian diri, dan variabel terikat (Y) yaitu stres akademik.

C. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi terkait variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2012). Berikut defenisi operasional masing-masing variabel :

1. *Adversity Quotient* (AQ): Kemampuan untuk berpikir, mengelola, serta mengarahkan tindakan diri agar mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu menghadapi kesulitan tersebut, dan mampu melampaui harapan-harapan atas potensi yang dimiliki.

2. Penyesuaian diri: proses yang terjadi secara dinamis memuat hubungan untuk menyesuaikan antara diri sendiri dengan lingkungan serta menanggulangi ketegangan-ketegangan dalam diri, sehingga menciptakan hubungan yang menyenangkan.
3. Stres Akademik: Keadaan dimana individu mengalami ketegangan tentang persepsinya mengenai tuntutan dalam dunia pendidikan seperti beban tugas, kecemasan menghadapi ujian, kegagalan dalam berprestasi, nilai, pengajar, diri sendiri, dan manajemen waktu.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Azwar (2012) menjelaskan populasi adalah sekelompok subjek yang akan dijadikan generalisasi dari hasil penelitian. Sugiyono (2010) mendefinisikan populasi sebagai bagian generalisasi dengan subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu sesuai dengan yang ditetapkan peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Baitul Jannah Malang yang juga merupakan mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi di Kota Malang, dengan jumlah sebanyak 107 mahasiswa.

Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah :

- a. Santri Pondok Baitul Jannah Malang
- b. Mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi di Kota Malang

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	49
2	Perempuan	58
Total		107

2. Sampel

Sampel adalah bagian atau perwakilan jumlah populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Azwar (2012) menjelaskan penentuan sampel harus memiliki karakteristik serupa dengan populasi, tujuannya agar kesimpulan dapat digeneralisasikan pada populasi. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan: apabila subjek penelitian kurang dari 100, maka lebih baik diambil keseluruhan, namun jika subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan santri Pondok Baitul Jannah yang juga merupakan mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi di Kota Malang.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Ridwan (2005) metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian, selanjutnya instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk memudahkan pengumpulan data dan data yang diperoleh bisa lebih cermat, lengkap, dan sistematis.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala model *Likert* yang bertujuan untuk mengukur variable penelitian. Jumlah alternatif jawaban menggunakan empat opsi karena apabila lima opsi akan berkemungkinan responden memilih jawaban yang ditengah karena dirasa yang paling mudah dan aman (Arikunto, 2010).

Tabel 3.2 Panduan Penilaian

No	Respon	Skor	
		Favorabel	Unfavorabel
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Skala Stres Akademik

Pengukuran stress akademik menggunakan skala adaptasi dari Wicaksana (2017) berdasarkan hasil analisis faktor stres akademik yang dilakukan oleh Lin dan Chen (2009) yang terdiri dari stres pengajar, stres hasil, stres ujian, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres manajemen waktu, dan stres yang diakibatkan diri sendiri.

Tabel 3.3

Blue Print Skala Stres Akademik

No	Stresor	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Stres pengajar	4, 5, 10, 11, 16	-	5
2.	Stres hasil	17	6	2
3.	Stres ujian	1, 15	7	3
4.	Stres belajar dalam kelompok	2, 8, 9, 20	-	4
5.	Stres teman sebaya	3, 12	-	2
6.	Stres manajemen waktu	18	19	2
7.	Stres Diri sendiri	13	14	2
Total				20

2. Skala *Adversity Quotient* (AQ)

Untuk skala pengukuran *adversity quotient* menggunakan skala milik Putri (2018) yang merupakan pengembangan dari dimensi *Adversity Quotient* oleh Stolz (2000).

Tabel 3.4

Blue Prints Skala Adversity Quoetient

Apek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>Control</i> (Pengendalian diri)	1. Mampu mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan	1	2	2
	2. Berani mengambil resiko	3, 5	4	3
	3. Keyakinan mengatasi masalah	6, 8	7	3
	4. Bangkit dari ketidakberdayaan	9	10	2
<i>Origin</i> (asal usul) dan <i>Ownership</i> (pengakuan)	1. Mengakui kesalahan	11	-	1
	2. Bertanggung jawab atas terjadinya situasi sulit	12	13	2
<i>Reach</i> (Jangkauan)	1. Mampu melakukan pemetaan masalah dengan cepat	14	-	1
	2. Mampu memaksimalkan sisi positif dari situasi sulit	15	-	1
	3. Tidak berlarut-	16	17	2

	larut dalam masalah			
<i>Endurance</i> (daya tahan)	1. Memiliki kemampuan bertahan dalam situasi yang sulit	18	-	1
	2. Menilai kesulitan atau kegagalan bersifat sementara	20	19	2
	3. mempunyai sifat optimisme	23, 24	21, 22	4
Jumlah				24

3. Skala Penyesuaian Diri

Untuk skala pengukuran penyesuaian diri menggunakan skala milik Laely (2017) yang merupakan pengembangan dari aspek-aspek penyesuaian diri oleh Haber dan Runyon (1984).

Tabel 3.5

Blue Print Penyesuaian Diri

Apek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Persepsi yang akurat terhadap kenyataan	Penerimaan individu terhadap harapan yang ingin dicapai serta menunjukkan perilaku yang sesuai dan bersedia menerima akibat dari perilakunya tersebut	1, 8, 14	10, 17	5

Kemampuan untuk mengatasi stres	Usaha individu dalam menghadapi atau mengatasi stres dengan mencari penyelesaian masalah dengan cara baik seperti melakukan kegiatan bermanfaat	2, 15	5, 11, 18, 24	6
Citra diri (<i>self-image</i>) yang positif.	Gambaran umum tentang diri sendiri seperti watak dan kepribadian yang di rasa baik ada pada individu.	3, 9, 16, 21	12, 19, 25	7
Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.	Individu yang sehat secara emosional mampu merasakan dan mempertahankan hubungan interpersonal.	22	6	3
Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik	Kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain secara akrab.	4, 23	7, 13, 20	5
Jumlah				25

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang mampu menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Kevalidan suatu instrumen dikatakan baik jika mampu mengukur apa yang hendak diukur dan dapat mengungkapkan data dari variable dengan teliti dan tepat.

Pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan uji coba instrumen, setelah itu dilakukan korelasi antara skor faktor dan skor total atau disebut sebagai *Pearson Product Moment*. Dengan perincian bahwa korelasi tiap faktor positif dan memiliki nilai diatas 0,3 maka konstruk tersebut dikatakan valid atau tidak gugur, sedangkan bila nilai korelasi dibawah 0,3 maka konstruk tersebut dikatakan tidak valid atau gugur.

2. Uji Reliabilitas

Nama lain dari reliabilitas adalah konsisten, keterpercayaan, atau keajegan. Reliabilitas adalah kekonsistenan sebuah alat ukur, yang artinya alat ukur tersebut jika digunakan dimasa depan dengan subjek yang sama akan menghasilkan hasil yang sama. Intinya dari konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil dari proses pengukuran dapat dipercaya. Bila dimasa depan terjadi perbedaan yang sangat besar maka hasil pengukuran dikatakan tidak reliabel atau tidak dapat dipercaya. Menurut Azwar (2012) pengukuran yang tidak reliabel dikatakan sebagai pengukuran yang tidak akurat.

Berikut adalah cara yang dapat dilakukan untuk menghitung dugaan nilai keterandalan yaitu: *Internal Consistency* menggunakan *Rumus Alpha Cronbach* yang mana sutau alat ukur tersebut merupakan bagian-bagian aitem konsisten. Alat tes dikatakan reliabel jika hasil dari *Alpha Cronbach* mendekati angkat 1.

G. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dengan cara mengubah data dari hasil penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa digunakan untuk mengambil kesimpulan. Dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif yaitu analisis dengan bentuk data berupa atau tabel yang dinyatakan dalam satu satuan tertentu yang mudah untuk klasifikasikan dalam kategori tertentu dan bertujuan untuk menginterpretasikan sebuah data yang telah terkumpul. Dalam penelitian ini analisi data menggunakan *software SPSS versi 25.0 for windows*.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisi data. Tujuan dari uji normalitas agar untuk mengetahui data yang diuji memiliki distribusi normal atau tidak, karena data yang baik ialah data yang normal dalam pendistribusiannya. Uji normalitas menggunakan bantuan *software*

SPSS dengan rumus *Kolmogrov Smisnov Tes* (KST). Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal, dan berlaku sebaliknya jika nilai signifikan kecil dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan memperoleh informasi status linear tidaknya suatu data yang terdistribusi atau mengetahui tingkat pengaruh dari variabel bebas dari variabel terikat. Suatu data dapat dinyatakan linear jika nilai signifikansi *deviation from linearity* > 0,05.

2. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2010) metode analisis data dalam penelitian adalah dengan memanfaatkan statistik untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa memberi kesimpulan untuk digeneralisasikan.

a. Rumus mean hipotetik

Mencari mean hipotetik sebagai acuan untuk menentukan kategorisasi. Rumusnya sebagai berikut :

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (I \text{ max} + I \text{ min}) \sum \text{aitem}$$

Keterangan :

Mean = rata-rata hipotetik

I max = skor maksimal aitem

I min = skor minimal aitem

\sum aitem = jumlah aitem yang diterima

b. Mencari standar deviasi

Rumus standar deviasi adalah sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6} (I \text{ max} - I \text{ min})$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

I max = Skor maksimal subjek

I min = Skor minimal subjek

c. Menentukan kategorisasi

Menentukan kategorisasi digunakan untuk menempatkan individu kedalam kelompok secara terpisah dan berjenjang. Kategorisasi ini dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang dan rendah. Berikut adalah rumus untuk menentukan kategorisasi :

Tabel 3.6

Rumus Kategorisasi

Kriteria Jenjang	Kategorisasi
$X > M + 1 \text{ SD}$	Tinggi
$M - \text{SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$X < M - 1 \text{ SD}$	Rendah

d. Analisis persentase

Setelah mengetahui Mean dan Standar Deviasi, selanjutnya menganalisis persentase, dengan rumus sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah subjek

3. Uji Hipotesis

Sugiyono (2009) menyatakan bahwa regresi berganda digunakan oleh penelitian jika peneliti bermaksud meramalkan keadaan naik turunnya variable dependen, jika terdapat dua atau lebih variable independent sebagai faktor predictor dimanipulasi. Sehingga regresi berganda bisa dilakukan jika jumlah variable independennya minimal 2. Rumus yang digunakan dalam perhitungan regresi berganda adalah

$$Y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2$$

Keterangan :

Y = variable terikat

X = variable bebas

a = konstanta

b = koefisien regresi masing-masing variable

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah

Kota Malang merupakan salah satu kota yang mendapatkan julukan kota pendidikan, karena memiliki banyak perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Karena memiliki banyak perguruan tinggi, tidak heran banyak dijumpai kost, rumah kontrakan, dan pondok pesantren di Kota Malang. Salah satunya Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah yang merupakan pondok berbasis pesantren khusus untuk jenjang diploma dan strata. Disini setiap santri mempelajari ilmu Al-Qur'an, Al-Hadist, dan pelajaran umum lain seperti mahasiswa pada umumnya. Beralamat di Jalan Bendungan Nawangan nomor 13 RT/RW 11/02 Karang Besuki, Kecamatan Sukun Kota Malang.

Berdiri dibawah naungan Yayasan Bina Insani Sukses Malang. Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah berdiri sejak tahun 2008 yang telah banyak mencetak insan muda dengan akhlak mulia dan memiliki religiusitas. Pondok Pesantren Baitul Jannah memiliki harapan agar mahasantri didikannya memiliki ilmu agama yang baik sebagai bekal untuk jenjang kehidupan selanjutnya yaitu dunia kerja dan berumah tangga.

2. Visi, Misi, dan Tujuan

- a. Visi: mencetak mubaligh yang sarjana, sarjana yang mubaligh dengan didasari akhlakul karimah dan jiwa professional religious.
- b. Misi: Menjadikan Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah sebagai pusat penempaan moral agama, pusat penumbuhan budaya ilmiah, serta pusat pembekalan kecakapan hidup dan menumbuhkan jiwa sosial.
- c. Tujuan :
 - 1) Menghasilkan alumni yang berkarakter religious
 - 2) Menghasilakn alumni yang berilmu pengetahuan luas dan bijaksana
 - 3) Menghasilkan alumni yang mempunyai kecakapan dalam menghadapi, memecahkan, dan mengelola problematika kehidupan

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

a. Skala *Adversity Intelligence*

Pengujian skala *Adversity Intelligence* menunjukkan bahwa terdapat 2 aitem tidak valid dan 22 aitem valid dengan validitas aitem yang berada pada rentan angka 0,325-0,764. Sehingga aitem tidak valid atau dibawah 0,3 dinyatakan gugur.

Tabel 4.1 Uji Validitas Aitem Skala *Adversity Intelligence*

No	Aspek	Valid		Gugur		Jumlah Aitem Valid
		Fav	Unfav	Fav	Unfav	
1	<i>Control</i> (Pengendalian diri)	1, 3, 5 6, 8, 9	2, 7, 10	-	4	9
2	<i>Origin</i> (asal usul) dan <i>Ownership</i> (pengakuan)	11, 12	13	-	-	3
3	<i>Reach</i> (Jangkauan)	14, 15, 16	-	-	17	3
4	<i>Endurance</i> (daya tahan)	18, 20 23, 24	19, 21, 22	-	-	7
Jumlah						22

b. Skala Penyesuaian Diri

Pengujian skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur dengan validitas aitem berada pada rentan angka 0,392-0,830 sehingga menunjukkan semua aitem valid.

Tabel 4.2 Uji Validitas Aitem Skala Penyesuaian Diri

No	Apek	Valid		Gugur		Jumah Aitem Valid
		Fav	Unfav	Fav	Unfav	
1	Persepsi yang akurat terhadap kenyataan	1, 8, 14	10, 17	-	-	5
2	Kemampuan untuk mengatasi stres	2, 15	5, 11, 18, 24	-	-	6
3	Citra diri (<i>self-image</i>) yang positif.	3, 9, 16, 21	12, 19, 25	-	-	7
4	Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.	22	6	-	-	3
5	Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik	4, 23	7, 13, 20	-	-	5
Jumlah						25

c. Skala Stres Akademik

Pengujian skala stres akademik menunjukkan terdapat 2 aitem tidak valid dan 18 aitem valid dengan validitas aitem berada pada rentan angka 0,370-0,719, sehingga aitem yang tidak valid dibawah 0,3 dinyatakan gugur.

Tabel 4.3 Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik

No	Stresor	Valid		Gugur		Jumlah Aitem Valid
		Fav	Unfav	Fav	Unfav	
1.	Stres pengajar	4, 5, 10, 11, 16	-	-	-	5
2.	Stres hasil	17	-	-	6	1
3.	Stres ujian	1, 15	-	-	-	1
4.	Stres belajar dalam kelompok	2, 8, 9, 20	-	-	-	4
5.	Stres teman sebaya	3, 12	-	-	-	2
6.	Stres manajemen waktu	18	-	-	19	1
7.	Stres Diri sendiri	13	14	-	-	2
Total						18

2. Hasil Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2009) reliabilitas dinyatakan dalam koefisien α yang angkanya berada pada rentang 0 hingga 1,00 yang artinya semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas dan sebaliknya jika semakin rendah koefisien yang mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Tabel 4.4 Hasil

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
Stres Akademik	0,882	Reliabel
Adversity Quotient	0,901	Reliabel
Penyesuaian Diri	0,933	Reliabel

Data diatas menunjukkan hasil uji reliabilitas pada variable Stres Akademik sebesar 0,882, selanjutnya variabel *Adversity Quotient* sebesar 0,901, dan variabel Penyesuaian Diri sebesar 0,933 yang artinya ketiga variabel dalam penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan mengetahui distribusi data yang telah diperoleh telah mengikuti atau mendekati hukum sebaran normal. Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan bantuan *software SPSS 25 for Windows* dengan metode *Kolmogorov Smirnov Test* karena responden dalam penelitian ini berjumlah lebih dari 50 orang. Berikut adalah tabel data mengenai uji normalitas *Adversity Quotient* dan penyesuaian diri dengan stres akademik :

Tabel 4.5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		107
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.63967807
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.023
Test Statistic		.052
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.

Dari tabel 4.5 diatas dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi (p) > 0,05 dan dikatakan tidak normal jika nilai signikasi (p) < 0,05. Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. (p) sebesar 0,200 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data kedua variable dinyatakan normal.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik linier atau tidak. Uji linieritas digunakan sebagai pra-syarat dalam uji korelasi dengan syarat signifikan kurang dari 0,05 dan *deviation from linearity* lebih dari 0,05 agar dapat dikatakan teradapat hubungan yang linier. Peneliti menggunakan uji linieritas menggunakan bantuan *software SPSS 25 for Windows*, berikut adalah hasil uji linieritas:

Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig. <i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Adversity Quotient</i>	0,237	Linear
Penyesuaian Diri	0,343	Linear

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa pada variabel *adversity quotient* memiliki nilai signifikansi dari uji linearitas sebesar $0,237 > 0,05$ yang berarti bahwa variabel *adversity quotient* memiliki hubungan yang linear terhadap variabel stres akademik, sedangkan pada variable penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi dari uji linearitas sebesar $0,343 > 0,05$ yang berarti bahwa variabel penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear terhadap variabel stres akademik.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengkategorikan dan mengukur tingkat perilaku *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan stres akademik. Penghitungan ini didasarkan pada perolehan nilai mean dan standart deviasi yang kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

a. Tingkat *Adversity Quotient* Pada Mahasantri Pondok Pesantren

Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang

Skala *adversity quotient* terdiri dari 22 aitem dengan skor nilai 1 sampai 4. Skor hipotetik tertinggi sebesar 88 dan skor terendah 41 serta mean hipotetik 64,5. Berdasarkan hasil penelitian skor empirik tertinggi sebesar 88, skor terendah hipotetik 22, serta mean empirik 55.

Tabel 4.7 Skor Hipotetik dan Empirik *Adversity Quotient*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	STD	Max	Min	Mean	STD
<i>Adversity Quotient</i>	88	41	64,5	7,8	88	22	55	11

Kategorisasi tingkat *adversity quotient* mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah, sebagai berikut:

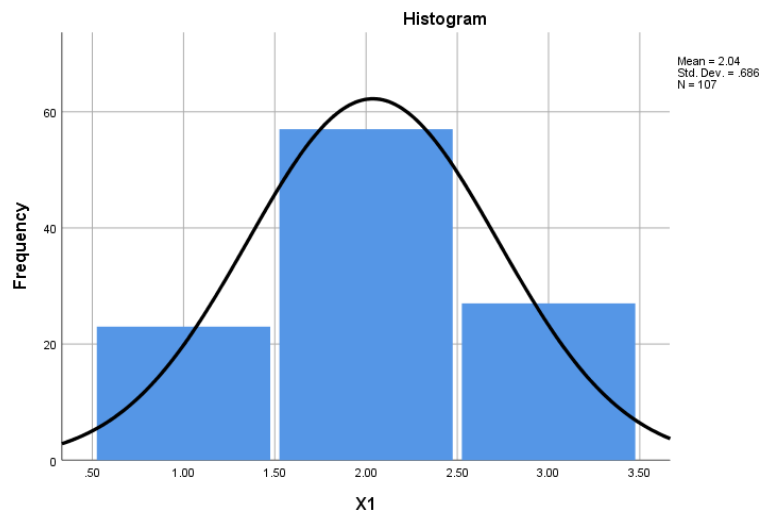
Tabel 4.8 Kategorisasi Data *Adversity Quotient*

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 57$	23	21,5 %
Sedang	$57 \leq X < 72$	57	53,3 %
Tinggi	$X \geq 72$	27	25,2 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang masuk dalam kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 21,5% dengan jumlah 23 mahasiswa, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 53,3 % dengan jumlah sebanyak 57 mahasiswa, dan kategori tinggi diperoleh presentase 25,2 % dengan jumlah sebanyak 27 mahasiswa. Berikut histogram yang menunjukkan kategori tingkat *adversity quotient*:

Gambar 4.1

Diagram Hasil Kategorisasi *Adversity Quotient*



Berdasarkan diagram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang berada dalam kategori sedang yaitu 53,3% dengan jumlah 57 mahasiswa.

b. Tingkat Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang

Skala penyesuaian diri terdiri dari 25 aitem dengan skor nilai 1 sampai 4. Skor hipotetik tertinggi sebesar 100 dan skor terendah 31 serta mean hipotetik 65,5. Berdasarkan hasil penelitian skor empirik tertinggi sebesar 100, skor terendah hipotetik 25, serta mean empirik 62,5.

Tabel 4.9 Skor Hipotetik dan Empirik Penyesuaian Diri

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	STD	Max	Min	Mean	STD
Penyesuaian Diri	100	31	65,5	11,5	100	25	62,5	12,5

Kategorisasi tingkat penyesuaian diri mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah, sebagai berikut:

Tabel 4.10 Kategorisasi Data Penyesuaian Diri

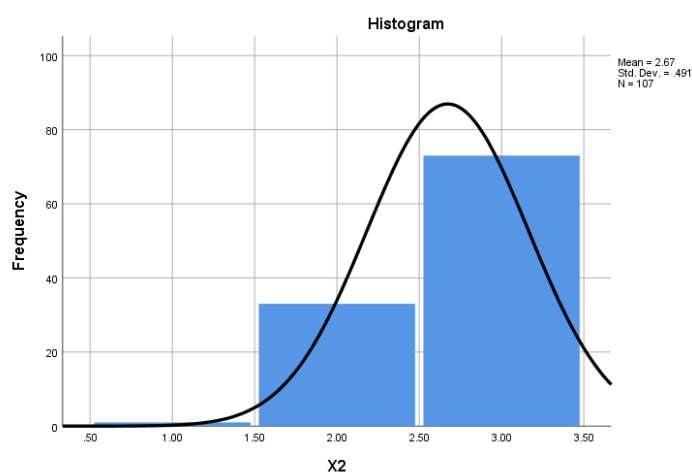
Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 54$	1	0,9 %
Sedang	$54 \leq X < 77$	33	30,8 %
Tinggi	$X \geq 77$	73	68,2 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa yang termasuk dalam kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 0,9% dengan jumlah 1 mahasantri, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 30,8% dengan jumlah sebanyak 33 mahasantri, dan kategori tinggi

diperoleh presentase 68,2% dengan jumlah sebanyak 73 mahasiswa. Berikut histogram yang menunjukkan kategori tingkat penyesuaian diri:

Gambar 4.2

Diagram Hasil Kategorisasi Penyesuaian Diri



Berdasarkan diagram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang berada dalam kategori tinggi yaitu 68,2 % dengan jumlah 73 mahasiswa.

c. Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang

Skala stres akademik terdiri dari 18 aitem dengan skor nilai 1 sampai 4. Skor hipotetik tertinggi sebesar 62 dan skor terendah 18 serta

mean hipotetik 40. Berdasarkan hasil penelitian skor empirik tertinggi sebesar 72, skor terendah hipotetik 18, serta mean empirik 30.

Tabel 4.11 Skor Hipotetik dan Empirik Stres Akademik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	STD	Max	Min	Mean	STD
Stres Akademik	62	18	40	7,3	72	18	30	9

Kategorisasi tingkat stres akademik mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah, sebagai berikut:

Tabel 4.12 Kategorisasi Data Stres Akademik

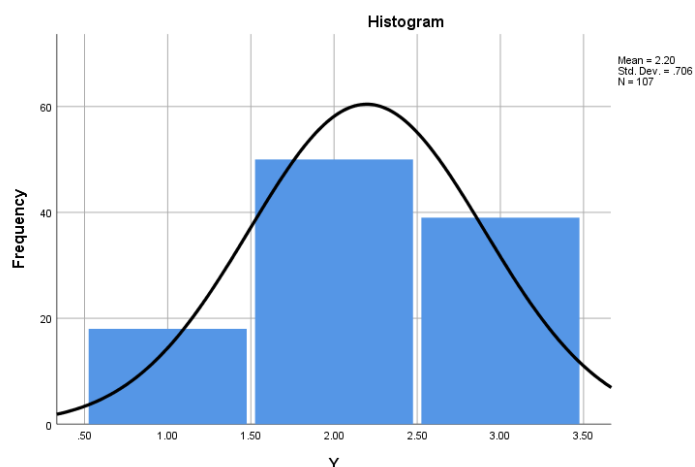
Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 33$	18	16,8 %
Sedang	$33 \leq X < 47$	50	46,7 %
Tinggi	$X \geq 47$	39	36,4 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang masuk dalam kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 16,8% dengan jumlah 18 mahasiswa, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 46,7% dengan jumlah sebanyak 50 mahasiswa, dan

kategori tinggi diperoleh presentase 36,4% dengan jumlah sebanyak 39 mahasiswa. Berikut histogram yang menunjukkan kategori tingkat stres akademik:

Gambar 4.3

Diagram Hasil Kategorisasi Stres Akademik



Berdasarkan diagram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang berada dalam kategori sedang yaitu 46,7 % dengan jumlah 50 mahasiswa.

3. Uji Hipotesis

Analisa uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah diajukan peneliti. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Berikut adalah hasil yang didapatkan:

Tabel 4.13 Hasil Regresi Berganda

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3142.461	2	1571.231	20.652	.000 ^b
	Residual	7912.268	104	76.079		
	Total	11054.729	106			

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

b. Predictors: (Constant), Penyesuaian_Diri, Adversity_Quo

Berdasarkan tabel 4.13 diatas diketahui bahwa nilai signifikan (Sig.) dalam uji F sebesar $0,000 > 0,05$ dengan nilai F sebesar 20,652. Artinya *adversity quotient* (X1) dan penyesuaian diri (X2) berpengaruh secara simultan yang signifikan terhadap stres akademik (Y) mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Malang.

Tabel 4.14

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.533 ^a	.284	.270	8.722

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian_Diri, Adversity_Quo

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

Dari tabel 4.14 dapat diketahui bahwa nilai R ialah 0,533 yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas yaitu *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap variabel terikat yaitu stres akademik memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Selanjutnya nilai koefisien determinan

(R Square) sebesar 0,284. Koefisien determinasi menjelaskan bahwa variabel *adversitu quotient* dan variabel penyesuaian diri memiliki pengaruh sebesar 28,4% terhadap stres akademik, sedangkan 71,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4.15

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	73.140	6.076		12.038	.000
	Adversity_Quo	-.609	.110	-.613	-5.550	.000
	Penyesuaian_Diri	.113	.092	.136	1.232	.221

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

Berdasarkan tabel 4.15 didapatkan nilai *standardized coefficient* (beta) pada variabel konformitas sebesar -0,613. Untuk mengetahui nilai presentase dapat dilakukan dengan cara mengkuadratkan nilai beta dan dikali 100%, sehingga diketahui nilai presentase beta pada variabel *adversity quotient* sebesar 37%. Dan pada variabel penyesuaian diri nilai koefisien beta sebesar 0,136, sehingga nilai presentase beta pada variabel penyesuaian diri sebesar 1,8%. Dapat ditarik kesimpulan dari tabel diatas bahwa variabel *adversity quotient* terhadap stres akademik memiliki tingkat korelasi yang lebih tinggi sebesar 37% dibandingkan dengan tingkat korelasi penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 1,8%.

Tabel 4.16

Correlations

		Stres_Akademik	Adversity_Quo	Penyesuaian_Diri
Stres_Akademik	Pearson Correlation	1	-.523**	-.269**
	Sig. (2-tailed)		.000	.005
	N	107	107	107
Adversity_Quo	Pearson Correlation	-.523**	1	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	107	107	107
Penyesuaian_Diri	Pearson Correlation	-.269**	.660**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	
	N	107	107	107

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

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah adanya pengaruh antara *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang. Hasil uji hipotesis menggunakan analisa *product moment* menggunakan *software SPSS 25 for windows*, didapatkan hubungan signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar -0,523 dengan $p < 0,05$. Sedangkan antara penyesuaian diri dengan stres akademik juga menunjukkan hubungan yang signifikan yaitu ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,269 dengan $p < 0,05$. Tanda negatif (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel *adversity quotient* dengan stres akademik yang mana semakin tinggi kemampuan *adversity quotient*

individu maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Begitu juga pada variabel penyesuaian diri dengan stres akademik yang mana semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dirasakan.

4. Temuan Penelitian

a. Perbedaan Tingkat *Adversity Quotient* Berdasarkan Gender

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dweck, (dalam Stoltz, 1997) menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat *adversity quotient* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun penelitian terbaru yang dilakukan oleh Taufiq dan Rachmat (2007) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan jumlah responden sebanyak 170 orang yang terdiri dari 101 perempuan dan 69 laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *adversity quotient* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dengan skor rata-rata *adversity quotient* sebesar 272,38 termasuk dalam kategori sedang.

Sejalan dengan penelitian lain yang serupa dengan temuan penelitian ini yang mana tidak ada perbedaan *adversity quotient* berdasarkan jenis kelamin seperti yang dilakukan oleh Raula dan Handayani (2015) dan Hanum (2018) yang menemukan jika laki-laki

dan perempuan memiliki tingkat keberhasilan yang sama saat menghadapi masalah dalam masa perkuliahan.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat *adversity quotient* sama yaitu pada kategori sedang. Berikut merupakan tabel temuan dalam penelitian ini:

Jenis Kelamin * Adversity Quotient Crosstabulation

Count

		X1			Total
		rendah	sedang	tinggi	
JenisKelamin	Laki-Laki	9	24	16	49
	Perempuan	14	33	11	58
Total		23	57	27	107

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *adversity quotient* antara laki-laki dan perempuan yang sama-sama berada pada kategori sedang. Presentase tingkat *adversity quotient* laki-laki sebesar 22,4% sebanyak 24 mahasiswa, dan presentase tingkat *adversity quotient* perempuan sebesar 33,8% sebanyak 33 mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah baik itu laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan *adversity quotient* cukup baik, yang dapat membantu mereka untuk menjalani kehidupan di perkuliahan dan di pondok pesantren.

b. Perbedaan Tingkat Penyesuaian Diri Berdasarkan Gender

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Raula dan Handayani (2015) menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Namun dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Uma (2017) menemukan bahwa mahasiswa asing laki-laki memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa asing perempuan. Hal ini didasari karena jumlah responden mahasiswa laki-laki yang lebih banyak dibandingkan perempuan yang menyebabkan presentase laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

JenisKelamin * Penyesuaian Diri Crosstabulation

Count

		KategoriX2			Total
		rendah	sedang	tinggi	
JenisKelamin	Laki-Laki	0	19	30	49
	Perempuan	1	15	42	58
Total		1	33	72	107

Tabel di atas menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Ditunjukkan dengan perempuan memiliki skor presentase sebesar 39% dengan 42 mahasiswa, dan mahasiswa laki-laki memiliki skor presentase sebesar 28% dengan 30 mahasiswa. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Uma (2017), dalam penelitian ini jumlah

responden perempuan lebih besar dibandingkan responden laki-laki sehingga, presentase perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki.

c. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Gender

Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik laki-laki dan perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2013) serta penelitian yang dilakukan oleh Hafifah, dkk (2017) pada mahasiswa keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang juga menemukan tidak ada perbedaan antara stres akademik pada perempuan dan laki-laki.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sagita, dkk (2021) juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada stres akademik baik itu bagi laki-laki dan perempuan terutama di masa pandemi Covid 19. Berikut merupakan tabel temuan penelitian untuk mengetahui kategorisasi stres akademik berdasarkan gender:

**JenisKelamin * Stres Akademik
Crosstabulation**

		Y			Total
		rendah	sedang	tinggi	
JenisKelamin	Laki-Laki	13	21	15	49
	Perempuan	5	29	24	58
Total		18	50	39	107

Dari tabel tersebut diketahui bahwa tingkat stres antara laki-laki dan perempuan berada pada kategori yang sama yaitu sedang, dengan presentase stres akademik pada laki-laki sebesar 19,6% sebanyak 21 mahasiswa dan presentase stres akademik pada perempuan sebesar 27% sebanyak 29 mahasiswa. Artinya mahasiswa memiliki tekanan serta kontrol emosi yang kurang lebih sama.

Menurut Agolla dan Ongori (dalam Hafifah, dkk 2017) terdapat perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan saat bereaksi terhadap stres, mahasiswa laki-laki menunjukkan tingkat stres yang berkaitan dengan konflik, berbeda dengan mahasiswa perempuan yang menunjukkan reaksi berupa psikologis dan tingkah laku yang lebih besar terhadap stressor. Saat mahasiswa laki-laki mengalami stres akademik, mereka lebih mudah untuk mengendalikan emosi, tidak berpikir berlebihan terhadap situasi yang menyebabkan stres, serta menerima stres dan berusaha menyelesaikan masalah, berbeda dengan mahasiswa perempuan yang lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka salah satunya menunjukkan keadaan stres mereka dibandingkan laki-laki.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Adversity Quotient* Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa

Baitul Jannah

Berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang, dengan kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 21,5% dengan jumlah 23 mahasantri, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 53,3% dengan jumlah sebanyak 57 mahasantri, dan kategori tinggi diperoleh presentase 25,2% dengan jumlah sebanyak 27 mahasantri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan jika mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang cukup memiliki kemampuan *adversity quotient* dalam menghadapi kesulitan baik di pondok pesantren dan di perkuliahan.

Stoltz (2007) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *adversity quotient* sedang disebut dengan “*Campers*”, ialah individu yang cepat merasa puas terhadap hasil dari pencapaiannya serta tidak berkeinginan untuk melanjutkan usahanya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dari pada yang di dapatkan saat ini. Sebenarnya, individu dengan tipe *campers* cukup mampu untuk mengatasi permasalahan yang muncul,

namun ada saat di mana masalah datang tiada henti dan menumpuk maka muncullah sikap pesimis dan kehilangan keyakinan bahwa dirinya bisa menyelesaikan permasalahan yang ada.

Mahasantri dengan *adversity quotient* sedang, cukup mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi melalui kemampuan *ownership* yang baik seperti saat bentroknnya kegiatan pondok dengan kegiatan kampus maka mahasantri berani mengambil keputusan yang di nilai tepat dan menerima segala konsekuensi dari keputusannya. Selanjutnya mahasantri bertanggung jawab atas kegiatan hariannya sendiri dengan memaksimalkan waktu yang dimiliki diantaranya dengan mengerjakan tugas perkuliahan di sela-sela waktu senggang di pondok, segera beristirahat di waktu istirahat, dan tidak menumpuk tugas perkuliahan hingga mendekati atau pas dengan deadline.

Bagi mahasantri yang memiliki kemampuan *adversity quotient* yang cukup mereka tidak mudah menyerah ditunjukkan dengan tetap bertahan mengikuti aturan di pondok dan aktif mengikuti kegiatan pondok diantaranya pengajian sehari tiga kali pertemuan di waktu ba'da subuh, ba'da zduhur, dan ba'da isya' serta mahasantri juga tetap aktif mengikuti kegiatan perkuliahan sesuai dengan jadwal yang ditentukan kampus, mengumpulkan tugas, mengikuti praktikum, menjalankan kegiatan KKN, serta magang atau PKL yang dalam praktiknya beberapa mahasantri magang atau PKL di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang dengan

tujuan agar tetap menjalankan dua kewajiban sebagai mahasantri dan mahasiswa.

Penelitian serupa dilakukan oleh Dinary (2020) tentang *adversity quotient* pada mahasiswa di Pondok Pesantren dengan hasil menunjukkan tingkat *adversity quotient* berada pada tingkat sedang. Penelitian lainnya dilakukan oleh Julianti (2019) pada mahasiswa yang tinggal di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali, penelitian dilakukan pada 200 mahasiswa baru perantau luar Jawa ditemukan hasil tingkat *adversity quotient* pada kategori tinggi sebanyak 63,5%.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa

Baitul Jannah

Berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa tingkat penyesuaian diri pada mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang terdiri dari, kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 0,9 % dengan jumlah 1 responden, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 30,8% dengan jumlah sebanyak 33 responden, dan kategori tinggi diperoleh presentase 68,2 % dengan jumlah sebanyak 73 responden. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat penyesuaian diri mahasantri di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang pada kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasantri Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik

ditunjukkan dengan kemampuan untuk memahami, mengerti, dan berusaha melakukan apa yang diinginkan lingkungannya. Sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi yang awalnya tinggal bersama orang tua di daerah masing-masing kini berubah harus tinggal di pondok pesantren, jauh dari orang tua, dan berkumpul dengan teman-teman baru yang berbeda asal daerah (Handono & Bashori, 2013).

Mahasantri yang mampu menyesuaikan diri memiliki pandangan hidup yang positif ditunjukkan ketika mengalami masalah mereka menyakini bahwa pasti ada solusi dari permasalahan tersebut, seperti saat mendapat di pondok mereka melakukan kegiatan yang bermanfaat dan tidak mengalihkannya ke hal yang negatif. Mahasiswa mematuhi peraturan di pondok pesantren dengan dengan tertib mengikuti kegiatan pondok dan menyanggupi konsekuensi apabila melanggar aturan di pondok, selain itu mahasiswa juga terbuka dengan kritik dan masukan dari ustadz-ustadzah. Mahasiswa mampu menjalin hubungan sesama yang baik ditunjukkan dengan kemauan membantu teman yang sedang kesusahan dan mendengarkan kesulitan sesama mahasantri.

Penelitian penyesuaian diri pada mahasiswa dilakukan oleh Ubaidillah (2014) di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali pada tahun 2013 diperoleh hasil penelitian tingkat penyesuaian diri dominan berada pada tingkat tinggi berjumlah 44 mahasiswa dengan presentase 88%. Dapat dikatakan hanya

sebagai kecil mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan ma'had. Kualitas mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri sudah sangat baik, hal ini tidak terlepas dari beberapa faktor diantaranya karena memiliki kemampuan mengatasi masalah seperti masalah dalam dirinya dan masalah sosial. Faktor lain yang mendukung ialah dosen-dosen yang kompeten dalam bidangnya dan mengajarkan tips-tips bermanfaat yang tercantum dalam materi perkuliahan psikologi. Penelitian lain dilakukan oleh Adyarusta (2018) pada 161 subjek yang merupakan mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Darul Ulum Jombang, menunjukkan hasil data penyesuaian diri diketahui sebesar 75 responden atau 46,6 % subjek memiliki penyesuaian diri yang baik dan 86 responden atau 53,4 % subjek memiliki penyesuaian diri yang buruk.

3. Tingkat Stres Akademik Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah

Berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa tingkat penyesuaian diri pada mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang terdiri dari, kategori rendah diperoleh presentase kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 16,8% dengan jumlah 18 responden, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 46,7% dengan jumlah sebanyak 50 responden, dan kategori tinggi diperoleh presentase 36,4 % dengan jumlah sebanyak 39 responden. Dengan demikian dapat

disimpulkan tingkat stres akademik mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang pada kategori sedang.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dapat muncul kemungkinan stres akademik pada mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang akan meningkat atau menurun. Stres akademik merupakan bentuk interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan akademik yang dipresepsikan melampaui kemampuan yang dimiliki dan dianggap mengancam kehidupan efektif sehari-hari (Gusnawati dan Listiara, 2006). Stres akademik berpengaruh pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan perilaku sosial (Sarafino, 2011).

Mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang sedang ditunjukkan dengan merasa cemas dan khawatir karena ujian tengah semester atau ujian akhir semester, kuis dadakan, mengenai penampilan saat presentasi, bahkan meragukan kemampuan diri sendiri karena belum mampu menemukan metode belajar yang sesuai untuk beberapa dosen sehingga merasa tertinggal dan kurang pintar dibandingkan teman-teman lain di kelas. Mahasiswa mendapatkan sumber stres akademik dari kurangnya kemampuan mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan pondok.

Penelitian serupa dilakukan oleh Prasetyawan dan Arait (2018) dilakukan kepada anggota MAPALA di Universitas Diponegoro Semarang dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 110 orang, ditemukan memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 93 orang atau sekitar 84%. Mahasiswa MAPALA mengalami stres positif (eustres) yang bertujuan untuk memotivasi agar tetap aktif dalam kegiatan perkuliahan. Berbeda dengan mahasiswa yang mengalami stres negatif (distres) yang justru menyebabkan perasaan tidak nyaman bagi fisik dan psikis. Penelitian lain dilakukan oleh Dinary (2020) yang dilakukan di Pondok Pesantren Mahasiswa As Salafy Al-Asror menunjukkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa kesulitan mengatur waktu tidur yang hanya sekitar 1-3 jam sehari dan khawatir akan ujian karena fisiknya kelelahan sehingga dikelas sulit untuk fokus dan mengantuk.

4. Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap Stres Akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah

Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan *adversity quotient* dengan stres akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah memiliki nilai hasil R (koefisien korelasi) sebesar -0,523 dengan taraf signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel *adversity quotient* dengan stres

akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah. Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik, yang artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah tingkat stres akademik, namun bila semakin rendah tingkat *adversity quotient* maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Pada nilai *Standardized Coefficient* (Beta) pada variable *adversity quotient* adalah -0,613. Penghitungan nilai persentasenya dilakukan dengan mengkuadratkan nilai beta dan dikali 100%, sehingga diperoleh nilai persentasenya beta sebesar 37%. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan pengaruh sebesar 37% terhadap stres akademik.

Praseryawan dan Ariati (2018) menjelaskan bahwa *Adversity Quotient* dapat membantu mahasiswa dalam mengelola situasi sulit menjadi situasi yang positif sehingga bisa dikendalikan. Mahasiswa dengan kemampuan *Adversity Quotient* yang baik akan lebih mudah terhindar dari stres akademik dan mampu mentotolir stres yang dirasakan. Hal ini didukung oleh Huijuan (2009) yang menemukan bahwa *Adversity Quotient* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan akademik mahasiswa.

Semakin tinggi kemampuan *adversity quotient* individu maka, ia akan semakin tangguh untuk bertahan menghadapi masalah yang terjadi dan terus berkembang mengaktualisasikan diri. Memiliki *adversity quotient* yang mumpuni membuat mahasiswa pondok mampu untuk menghadapi

berbagai kondisi sulit, sehingga tidak mudah terkena stres. Stolzt (dalam Ariati dan Prasetyawan, 2008) mengemukakan bahwa *adversity quotient* adalah faktor yang menentukan kemampuan dan sikap seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup, menangani stres, dan trauma.

Dalam mengelola dan mengembangkan *adversity quotient* pada dasarnya dipengaruhi tentang bagaimana seseorang tersebut merespon dengan tepat terhadap kesulitan dan hambatan yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang merespon kesulitan secara positif akan lebih optimis, tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan, dan dapat bertindak secara konstruktif. Berbeda dengan mahasiswa yang berpandangan negatif saat menghadapi masalah, mereka akan pesimis, kesulitan mengambil keputusan sehingga mudah kehilangan kesempatan, dan bertindak destruktif.

Penelitian yang dilakukan Sari (2014) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013-2014 mengenai hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik. Menghasilkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara *adversity quotient* terhadap stres akademik yaitu bernilai korelasi sedang dan arah berlawanan ($p = 0,00$ dan $r = -0,504$). Yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *adversity quotient* seseorang maka semakin ringan tingkat stres yang dimiliki orang tersebut. Penelitian lain juga dilakukan oleh Putri, dkk (2016) untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres

akademik pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, dengan sampel berjumlah 145 subjek. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada dokter muda Fakultas kedokteran Universitas Riau dengan jumlah kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi berlawanan. Ditunjukkan dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$), nilai $r = -0,558$ dan $r^2 = 0,311$. Yang artinya semakin tinggi tingkat *adversity quotient* maka semakin rendah tingkat stres orang tersebut.

5. Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah

Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan penyesuaian diri dengan stres akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah memiliki nilai hasil R (koefisien korelasi) sebesar -0,269 dengan taraf signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variable penyesuaian diri dengan stres akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah. Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik, yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat stres akademik, namun bila semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Pada nilai *Standarized Coefficient*

(Beta) pada variable penyesuaian diri adalah $-0,136$. Penghitungan nilai presentasinya dilakukan dengan mengkuadratkan nilai beta dan dikali 100%, sehingga diperoleh nilai presentasinya beta sebesar 1,8%. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar 1,8% terhadap stres akademik.

Stres akademik dapat diturunkan dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat mengatasi tuntutan dalam dunia akademik. Apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik, mahasiswa dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi yang berbeda, mampu menyelesaikan konflik, frustrasi, dan masalah tanpa menggunakan tingkah laku yang negatif. Tingkah laku yang negatif diantaranya adalah khawatir, cemas, pesimis, dan mudah putus asa pada tantangan diperkuliahan dan di pondok. Mahasiswa yang kurang mampu menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik akibat tuntutan akademik yang tinggi, dapat memicu stres (Mazaya, 2013). Ketika mahasiswa bereaksi dengan baik terhadap tuntutan akademik, maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik, sehingga tidak mengalami stres akademik.

Penelitian serupa dilakukan oleh Mazaya (2013) menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada siswa SMA Al-Islam 1 Surakarta memberikan sumbangan sebesar 7,9% terhadap kecenderungan somatisasi (gangguan yang berhubungan dengan stres lingkungan akademik). Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulina dan Sari (2018) yang dilakukan untuk

mengetahui tingkat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, dengan melibatkan 49 mahasiswa baru. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri dengan stres di lingkungan akademik dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar -0,697.

6. Pengaruh Antara *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah

Berdasarkan tabel anova dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dalam uji F ini adalah sebesar 0,000 ($0,000 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan sesuai dengan pengambilan keputusan uji F bahwa *adversity quotient* (X1) dan penyesuaian diri (X2) memiliki pengaruh secara simultan yang signifikan terhadap stres akademik (Y) mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0,284 atau sama dengan 28,4%. Angka tersebut menunjukkan bahwa variabel *adversity quotient* dan variabel penyesuaian diri secara simultan berpengaruh terhadap variabel stres akademik sebesar 28,4%. Sedangkan sisanya 71,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Mahasantri yang memiliki *adversity quotient* yang baik ditunjukkan pada aspek O2 (*Origin dan Owner*) yang artinya mereka mampu

menentukan sumber permasalahan yang dihadapi serta bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Karakteristik ini juga terdapat pada mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik ditunjukkan pada aspek persepsi akurat yang berarti mahasiswa mampu memahami kondisi diri yang sedang dijalani, sehingga mampu memiliki persepsi yang baik pada kemampuan yang dimiliki. Dimana persepsi pada kemampuan diri tersebut termasuk dalam aspek stres akademik mahasiswa yang rendah.

Aspek *endurance* pada *adversity quotient* ditunjukkan dengan mahasiswa yang memiliki daya tahan ditunjukkan dengan tetap bertahan di pondok dengan mengikuti segala kegiatan pondok walaupun merasa terbebani. Kemampuan bertahan tersebut tidak lepas dari usaha mahasiswa untuk mencari solusi dan mengatasi stres yang dirasakan. Dimana hal ini sesuai dengan karakteristik pada aspek penyesuaian diri. Sehingga apabila mahasiswa dihadapkan dengan kuis dadakan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, tuntutan dosen, tugas kelompok mereka akan segera menemukan solusi mengenai cara belajar yang efektif dan terhindar dari stres akademik.

Mahasiswa dengan stres akademik yang rendah akan mampu mengatur waktu sesuai dengan aspek stres akademik yaitu *time management*. *Time management* merupakan bentuk kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan waktu dalam beraktivitas sesuai dengan kegiatan yang diprioritaskan. Karakteristik ini juga terdapat pada aspek *adversity quotient*

yaitu *control* atau kendali. Kesamaan selanjutnya yaitu ketiga variable yaitu *adversity quotient*, penyesuaian diri, dan stres akademik dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan lingkungan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa mengenai pengaruh *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *adversity quotient* pada mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang berada pada kategori sedang. Artinya bahwa mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang cukup mampu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan kehidupan di pondok dan perkuliahan.
2. Tingkat penyesuaian diri pada mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang berada pada kategori. Artinya bahwa mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang sangat mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi di lingkungan pondok dan perkuliahan.
3. Tingkat stres akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang dominan berada pada kategori sedang. Artinya

bahwa mahasiswa cukup mengalami merasa tertekan akibat kesulitan menjadi mahasiswa yang tinggal di pondok.

4. Variabel *adversity quotient* secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik ditunjukkan dengan skor *standardized coefficient* (beta) sebesar -0,613. Tanda negatif pada skor memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik, yang mana jika semakin tinggi tingkat *adversity quotient*, maka semakin rendah tingkat stres akademik, dan sebaliknya jika tingkat *adversity quotient* rendah maka semakin tinggi tingkat stres akademik.
5. Variabel penyesuaian diri secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik, ditunjukkan dengan skor *standardized coefficient* (beta) sebesar -0,136. Tanda negatif pada skor memiliki arti bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik, yang mana jika semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat stres akademik, dan sebaliknya jika tingkat penyesuaian diri semakin rendah maka tingkat stres akademik semakin tinggi.
6. Variabel *adversity quotient* (X1) dan variabel penyesuaian diri (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y), diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,284. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik. Skor koefisien determinasi jika

di presentasikan sebesar 28,4%, yang artinya bahwa variabel *adversity quotient* dan penyesuaian diri secara simultan berpengaruh terhadap variabel stres akademik sebesar 28,4%, dan sisanya sebesar 71,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan bagi mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren khususnya bagi mahasantri yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *adversity quotient* diantaranya dengan; (a) meningkatkan pada aspek *control* (kendali) yaitu kemampuan mengendalikan permasalahan yang sedang dihadapi, (b) meningkatkan aspek *origin and ownership* (asal-usul dan pengakuan) yaitu kemampuan mahasantri untuk mengetahui sumber stres dan bertanggung jawab untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi, (c) meningkatkan *reach* (jangkauan) yaitu kemampuan mahasantri dalam mengetahui sejauh mana permasalahan dapat menjangkau sisi-sisi kehidupan seseorang dan mampu membatasi permasalahan sehingga tidak mengganggu performa harian, dan (d)

endurance (daya tahan) yaitu kemampuan mahasiswa dalam mempersepsikan sejauh mana kemampuan bertahan menghadapi kesulitan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan temuan dalam penelitian ini, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat memperhatikan beberapa saran berikut jika tertarik untuk meneliti stres akademik, *adversity quotient*, dan penyesuaian diri yaitu :

- a. Mengembangkan topik penelitian dengan menggunakan pendekatan yang berbeda seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen. Tujuannya agar aspek-aspek dalam *adversity quotient* dan penyesuaian diri dapat diungkapkan secara tepat dan lebih terperinci.
- b. Untuk mengukur stres akademik dapat menggunakan alat ukur dengan berpedoman pada tahapan stres. Untuk mengetahui tingkat stres berdasarkan gejala stres mulai dari tahapan I, tahapan II, tahapan III, tahapan IV, tahapan V dan tahapan VI.
- c. Menggunakan variabel dari faktor internal dan faktor eksternal jika tertarik untuk mengetahui hubungan atau pengaruh terhadap stres akademik di waktu yang bersamaan. Faktor internal meliputi penyesuaian diri, kepribadian, prokrastinasi akademik, usia, jenis

kelamin, *self-esteem*, *locus of control*, dan *self-efficacy*. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, background pendidikan saat sekolah menengah atas seperti MAN, SMEA, STM, SMAN, dan SMA Swasta atau International, faktor keuangan, dan lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyarusta, D. R. (2018). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern*. Malang: Universitas Muhammdiyah Malang.
- Al-Farisi, A. S. (2017). Adversity Quotient dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, 214-242.
- Amelia, M. A. (2016). *Perbandingan Tingkat Depresi Antara Mahasiswa yang Tinggal Sendiri Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. jakrta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2010). *prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, D. Y., Wahyungsih, H., & Pusvitasari, P. . (2016). Efektifitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stress Kerja Pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 127-145.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bashori, K., & Handono, O. T. . (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan Pada santri Baru . *EMPATHY, Jurnal Fakultas Psikologi*, 79-89.
- Baumel. (2000). *Stress Belajar Akademik*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Darmayanti, I. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan dalam mengatasi Stress (Coping Stress). *Jurnal Psikologi : Teori & Terapan*, 102-107.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Penerbit J-ART.
- Dewanti, D. E. (2016). *Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace Dimensions, Stress, and Job Satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 8-21.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic Situation: Study on Appraisal Variabels in Adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee?European Review of Applied Psychology*, 216-271.
- Hafifah, Nur., Widiani, Esti., & Rahayu., Wahidyanti. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 220-229.
- Hanum, L. (2018). Differences in Student Adversity Intelligence by Gender. *HONAI: International Journal for Educational, Social, Political & Cultural Studies*, 115-128.
- Harber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood: The Dorsey Press.
- Hawari. (2001). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

- Idayanti., & Indarti, S. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dengan Stress Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 445-452.
- Julianti, M. (2019). *Pengaruh Adversity Quotient terhadap Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Luar Jawa tahun Pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Kadapatti & Vijayalaxmi. 2012. Stressors of academic stress“ a study on presuniversity students. *Indian J. Sci. Res*, vol. 3, no. 1. 171-175.
- Kai-Wen, C. (2009). A Study of Stress Sources Among College Students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2 : 1.
- Kartika, C. D. (2015). *Hubungan Antara kecerdasan Emosi dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Surakarta* . Surakarta: Universitas Muhammdiyah Surakarta.
- Kerlinger. (1992). *Korelasi dan Analisis Regresi Ganda* . Yogyakarta: Nur Cahya.
- Kusuma, Pergiwati, P., Gusniarti, U. (2008). Gifted review: Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi. Universitas Indonesia. *Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*. Vol: 02, No: 01, 31-43.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Student at Universities and Colleges of Technology. *World Transaction on Engginering and Technology Education*, Nol : 7. No : 2.
- Lumongga, N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenda Media Group.

- Maulina, B., & Sari, D, R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Vol: 4. No: 1. , 1-5.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 296-302.
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stress*. Yogyakarta: Andi.
- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College Rules 2nd Edition How to Study, Survive, and Succes*. New York: Ten Speed Press.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. . (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip Vol.15 No.1* , 56-63.
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4* . Jakarta: EGC.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 236-244.
- Putri, S. A., Zulharman, Z., & Firdaus, F. . (2016). *Hubungan Adversity Quotient dengan Tingkat Stress Akademik pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. Riau: Doctoral Dissertation Riau University.
- Putri, S. E. (2018). *Hubungan antara Adversity Quotient dan Orientasi Masa Depan dengan jenis Kelamin sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir UIN Malang* . Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .

- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. . (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Journal Pertanika Socisl Sciences and Humanities*, 215-2128.
- Raula, U., & Handayani, A. (2015). Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Jawa Ditinjau Dari Persepsi Lingkungan dan Jenis Kelamin . *Proyeksi*, 10-21.
- Ridwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Ross, S. E. B., Niebling, C., & Heckert. T. M. (1999). Sources of Stress Aong College Student. *College Student* , 312-318.
- Sagita, D. D., Fairuz, S., dan Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol: 5. Nomor: 1*, 9-16.
- Saniskoro, B. S. R & Akmal, S. R. (2017). Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 95-106.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology*. Singapore: John Wiley and Sons.
- Sari, C. (2014). *Hubungan Adversity Quotient dengan Tingkat Stress Akademik Fakultas kedokteran Universitas Riau*. Riau: Universitas Riau.
- Schneider, A. (1964). *Personal Adjusment and Mental Health*. New York : Holt: Rinehart and Winston.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan Dalam Perkembangannya* . Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sriharini. (2003). Pondok Pesantren dan Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat. *Jurnal PMI Media Pemikiran Pengembangan Masyarakat*, 41.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sudjana, N. & Ibrahim . (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* . Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surekha. (2001). *Adversity Intelligence*. Jakarta: Pustaka Umum.
- Taufiq, R., & Rachmat. M. D. (2007). *Perbedaan Adversity Quotient Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta : Universitas Indonesia .
- Wicaksana, B. Y. (2017). *Hubungan Antara Stress Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying Pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma .


LAMPIRAN

LAMPIRAN I

BUKTI KONSULTASI

BUKTI KONSULTASI

Nama : Rizkiyani Putri Hismanidarti
 NIM : 17410096
 Dosen Pembimbing : Hilda Halida, M. Psi., Psikolog
 Judul Penelitian : Pengaruh *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasantri di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang

No	Waktu	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	9 Februari 2021	Konsultasi Proposal penelitian	1. 
2	24 Februari 2021	Revisi Proposal Penelitian	2. 
3	10 Maret 2021	Konsultasi BAB I – BAB III	3. 
4	24 Maret 2021	Revisi BAB I – BAB II	4. 
5	7 April 2021	Revisi BAB I – BAB III	5. 
6	14 April 2021	Konsultasi Alat Ukur	6. 
7	21 April 2021	Revisi Alat Ukur	7. 
8	28 April 2021	Konsultasi BAB IV	8. 
9	13 Mei 2021	Revisi BAB IV	9. 
10	19 Mei 2021	Konsultasi BAB V	10. 
11	26 Mei 2021	Revisi BAB V	11. 
12	26 Mei 2021	Konsultasi Abstrak	12. 
13	27 Mei 2021	Revisi Abstrak	13. 

Malang, 27 Mei 2021

Pembimbing



Hilda Halida, M. Psi., Psikolog

19910512201911202273

LAMPIRAN II

SKALA PENELITIAN

1. Skala *Adversity Quotient*

No	Pertanyaan	1	2	3	4
1	Komentar negatif dari teman tidak akan membuat saya marah				
2	Saya sering merasa jengkel pada aktivitas rutin yang saya lakukan				
3	Tidak masalah bagi saya untuk bekerja dalam lingkungan yang berubah				
4	Saya cenderung menghindari sesuatu yang berbahaya				
5	Saya menerima resiko dari setiap keputusan yang saya buat				
6	Saya orang yang tidak mudah putus asa				
7	Saya sering kesulitan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi				
8	Saya mampu menyelesaikan konflik yang terjadi				
9	Kegagalan yang terjadi, memacu saya untuk menjadi lebih baik lagi				
10	Saya merasa hidup saya tidak berarti, ketika gagal dalam ujian				
11	Ketika bertengkar dengan sahabat, saya merasa penyebab pertengkaran tersebut adalah sesuatu yang bisa saya kendalikan				
12	Bila memiliki masalah dengan orang lain, saya tidak akan menjaga jarak dengannya				

13	Saya suka menunda-nunda pekerjaan				
14	Untuk mengatasi suatu masalah, saya menyiapkan alternatif pemecahan masalah				
15	Saya selalu berusaha agar masalah pribadi yang dihadapi tidak mempengaruhi saya dalam menjalankan tugas-tugas				
16	Saya lebih baik mengalah daripada berselisih dengan teman				
17	Saya sulit memaafkan orang yang telah mengecewakan saya				
18	Saya bisa menyelesaikan tantangan tugas dengan baik				
19	Saya sering putus asa untuk mencari solusi dari permasalahan yang saya hadapi				
20	Saya tidak akan menyerah untuk mencari solusi				
21	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang terlalu berat				
22	Terkadang saya pesimis menghadapi perubahan yang terjadi				
23	Saya tetap memiliki keyakinan untuk sukses, meskipun pernah gagal dalam suatu hal				
24	Saya mempunyai semangat untuk berubah				

2. Skala Penyesuaian Diri

No	Pertanyaan	1	2	3	4
1	Jika saya mendapatkan prestasi yang jelek, saya akan berusaha untuk memperbaikinya				
2	Saya berpikir bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
3	Saya selalu berperilaku sopan kepada orang-orang disekitar pondok pesantren				
4	Saya akan meluangkan waktu apabila ada teman yang ingin menceritakan masalahnya				
5	Saya merasa tidak mampu menghadapi masalah dipondok pesantren				
6	Saya malas untuk berbicara pada orang yang memiliki masalah dengan saya				
7	Saya malas merawat teman yang sakit				
8	Saya tidak akan mendapatkan hukuman jika saya mengikuti kegiatan pondok pesantren sesuai jadwal				
9	Saya selalu mematuhi peraturan di pondok pesantren				
10	Apabila saya melanggar aturan, saya tidak terima jika diberi hukuman oleh pengurus pondok				
11	Masalah yang saya hadapi di pondok pesantren tidak segera saya selesaikan				
12	Saya sering membicarakan kejelekan teman-teman dipondok pesantren				
13	Saya merasa bahwa tidak ada seorangpun yang mengenal saya dengan baik				

14	Saya menganggap kritik dari ustad dan ustazah demi kebaikan saya				
15	Saya berusaha mengatasi masalah di pondok pesantren dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat				
16	Saya adalah orang yang bertanggung jawab dalam segala hal				
17	Belajar tidak akan meningkatkan prestasi saya				
18	Saya akan meminta orang tua untuk menjenguk saya, jika mempunyai masalah dengan pengurus pondok				
19	Saya sering berbohong kepada pengurus pondok agar tidak diberi hukuman				
20	Saya tidak peduli dengan orang-orang yang membutuhkan bantuan				
21	Saya berusaha untuk selalu jujur pada setiap orang				
22	Jika saya melakukan kesalahan, saya akan meminta maaf				
23	Saya akan membantu teman yang sedang membutuhkan				
24	Ketika saya punya masalah saya mudah marah dengan orang lain				
25	Saya sering bolos dalam mengikuti pengajian atau halaqoh				

3. Skala Stres Akademik

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
1	Saya tidak mendapatkan tidur yang cukup di malam hari karena saya khawatir akan ujian				
2	Saya khawatir dalam menemukan anggota kelompok yang tepat, saat ada tugas berkelompok				
3	Saya sangat khawatir kalau hasil akademik saya tidak sebaik teman-teman sekelas saya				
4	Saya merasa, saya tidak mengerti sebagian besar materi yang diberikan dosen				
5	Saya merasa tertekan karena beberapa mata kuliah menggunakan bahasa asing				
6	Saya yakin tugas saya sudah sesuai dengan kriteria penilaian dosen				
7	Saya siap dengan kuis walaupun dadakan				
8	Saya merasa gugup ketika harus melakukan presentasi				
9	Saat melakukan presentasi, saya khawatir teman sekelas saya akan menertawakan ketidakmampuan saya untuk menampilkan yang terbaik				
10	Saya merasa ketika saya masuk ke universitas, saya tidak bisa mengikuti kecepatan mengajar dosen				
11	Beberapa dosen memberikan materi yang terlalu banyak. Menyebabkan saya tidak bisa menyelesaikan pembelajaran dan menyerap pelajaran dengan baik				

12	Ketika saya ingin belajar sendiri, saya merasa terganggu dengan teman kelas yang mengobrol				
13	Saya ragu dengan kemampuan diri saya				
14	Meskipun banyak tuntutan, saya mampu fokus untuk mengerjakan tugas				
15	Saya khawatir kalau saya harus mengulang matakuliah wajib				
16	Saya merasa tidak dapat menyesuaikan dengan beberapa metode pembelajaran dosen				
17	Saya khawatir kalau hasil akademik saya tidak akan memenuhi harapan orangtua				
18	Saya merasa kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan pondok				
19	Disela waktu senggang kegiatan pondok, saya gunakan untuk mengerjakan tugas kuliah				
20	Terkadang, saya mudah tersinggung dengan perkataan teman sekelas saya				

LAMPIRAN III

HASIL UJI VALIDITAS

1. Skala Stres Akademik

VAR00001	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00002	Pearson Correlation	.570**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00003	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00004	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00005	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00006	Pearson Correlation	.273**
	Sig. (2-tailed)	0,005
	N	107

VAR00007	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00008	Pearson Correlation	.691**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00009	Pearson Correlation	.596**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00010	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00011	Pearson Correlation	.648**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00012	Pearson Correlation	.370**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

VAR00013	Pearson Correlation	.702**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00014	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00015	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00016	Pearson Correlation	.637**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00017	Pearson Correlation	.675**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00018	Pearson Correlation	.603**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
VAR00019	Pearson Correlation	0,123
	Sig. (2-tailed)	0,207
	N	107
VAR00020	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

2. Skala Adversity Quotient

x1	Pearson Correlation	.477**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x2	Pearson Correlation	.384**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x3	Pearson Correlation	.629**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x4	Pearson Correlation	0,088
	Sig. (2-tailed)	0,365
	N	107
x5	Pearson Correlation	.723**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x6	Pearson Correlation	.783**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x7	Pearson Correlation	.654**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

x8	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x9	Pearson Correlation	.764**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x10	Pearson Correlation	.454**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x11	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x12	Pearson Correlation	.325**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	107
x13	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x14	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

x15	Pearson Correlation	.642**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x16	Pearson Correlation	.356**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x17	Pearson Correlation	.212*
	Sig. (2-tailed)	0,028
	N	107
x18	Pearson Correlation	.739**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x19	Pearson Correlation	.732**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x20	Pearson Correlation	.718**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x21	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x22	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

x23	Pearson Correlation	.743**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
x24	Pearson Correlation	.686**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

3. Skala Penyesuaian Diri

z1	Pearson Correlation	.627**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z2	Pearson Correlation	.677**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z3	Pearson Correlation	.731**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z4	Pearson Correlation	.689**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z5	Pearson Correlation	.611**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z6	Pearson Correlation	.392**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z7	Pearson Correlation	.654**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

z8	Pearson Correlation	.547**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z9	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z10	Pearson Correlation	.488**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z11	Pearson Correlation	.708**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z12	Pearson Correlation	.713**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z13	Pearson Correlation	.492**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z14	Pearson Correlation	.544**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

z15	Pearson Correlation	.707**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z16	Pearson Correlation	.704**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z17	Pearson Correlation	.531**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z18	Pearson Correlation	.438**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z19	Pearson Correlation	.771**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z20	Pearson Correlation	.830**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z21	Pearson Correlation	.716**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

z22	Pearson Correlation	.799**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z23	Pearson Correlation	.742**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z24	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107
z25	Pearson Correlation	.718**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	107

LAMPIRAN IV

HASIL UJI RELIABILITAS

1. Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	107	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	107	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	20

2. Hasil Uji Reliabilitas *Adversity Quotient*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	107	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	107	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	24

3. Hasil Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	107	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	107	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.933	25

LAMPIRAN V

HASIL ANALISIS DATA

1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		107
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.63967807
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.023
Test Statistic		.052
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.

2. Hasil Uji Linearitas *Adversity Quotient* Report

Stres_Akademik			
Adversity_Quo	Mean	N	Std. Deviation
45	38.00	1	.
47	51.00	3	8.718
48	47.00	1	.
49	49.00	1	.
50	49.00	1	.
51	45.00	7	7.095
52	58.00	1	.
54	46.00	3	7.000
55	64.00	1	.
56	44.50	4	9.678

57	37.00	1	.
58	48.33	3	3.786
59	45.83	6	9.745
60	48.00	2	4.243
61	48.00	3	2.646
62	50.50	4	7.853
63	43.88	8	7.180
64	45.00	3	9.165
65	50.50	2	6.364
66	43.00	6	13.431
67	45.00	2	11.314
68	44.33	3	8.622
69	45.67	3	11.719
70	47.00	1	.
71	38.29	7	5.559
72	40.00	3	2.000
73	40.75	4	9.430
74	33.67	3	4.619
75	52.00	1	.
76	37.75	4	11.057
77	30.00	1	.
79	18.00	1	.
80	50.50	2	10.607
81	27.33	3	10.408
82	30.67	3	5.033
83	22.00	1	.
84	39.00	1	.
85	18.00	1	.
88	24.50	2	.707
Total	42.49	107	10.212

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres_Akademik *	Between Groups	(Combined)	6228.592	38	163.910	2.309	.001
Adversity_Quo	Groups	Linearity	3026.951	1	3026.951	42.650	.000
		Deviation from Linearity	3201.641	37	86.531	1.219	.237
Within Groups			4826.137	68	70.973		
Total			11054.729	106			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres_Akademik *	-.523	.274	.751	.563
Adversity_Quo				

3. Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri

Report

Stres_Akademik	Penyesuaian_Diri	Mean	N	Std. Deviation
	31	38.00	1	.
	55	41.00	1	.
	60	54.00	1	.
	61	34.00	1	.
	62	45.83	6	10.741
	63	41.00	3	9.644
	64	44.00	3	9.849
	65	52.00	1	.
	67	50.50	2	9.192
	68	46.67	3	4.509
	70	40.00	1	.
	73	51.50	2	9.192
	74	64.00	1	.

75	47.67	3	12.055
76	49.40	5	7.162
77	34.50	2	.707
78	44.43	7	8.404
79	47.67	3	6.658
80	43.50	2	7.778
81	42.33	3	6.807
82	48.00	3	1.732
83	37.50	2	26.163
84	53.00	1	.
85	36.50	2	14.849
86	42.75	4	13.226
87	42.67	3	10.017
88	51.00	1	.
89	42.18	11	9.379
90	49.50	2	4.950
91	29.29	7	7.868
92	39.60	5	8.532
93	39.00	1	.
94	46.25	4	12.366
96	41.00	1	.
97	32.00	3	12.124
98	36.00	3	6.000
100	30.67	3	10.693
Total	42.49	107	10.212

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres_Akademik *	Between Groups (Combined)	4469.716	36	124.159	1.320	.160
	Linearity	798.957	1	798.957	8.493	.005
	Deviation from Linearity	3670.760	35	104.879	1.115	.343
Penyesuaian_Diri	Within Groups	6585.013	70	94.072		
	Total	11054.729	106			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres_Akademik *	-.269	.072	.636	.404
Penyesuaian_Diri				

4. Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3142.461	2	1571.231	20.652	.000 ^b
	Residual	7912.268	104	76.079		
	Total	11054.729	106			

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

b. Predictors: (Constant), Penyesuaian_Diri, Adversity_Quo

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.533 ^a	.284	.270	8.722

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian_Diri, Adversity_Quo

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	73.140	6.076		12.038	.000
	Adversity_Quo	-.609	.110	-.613	-5.550	.000
	Penyesuaian_Diri	.113	.092	.136	1.232	.221

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

LAMPIRAN VI
HASIL PENGISIAN SKALA

1. Skala Stres Akademik

Nama	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	Total
ABDUL RAFI	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	25
Abdul Rohman Mustofa	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	45
ABDURROHMAN ARIS	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	3	2	36
ABHINOWO BHRE SATWIKO	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	28
Achmad Alfian Soleh	3	3	2	4	2	4	2	2	3	3	4	3	2	4	4	3	1	2	51
Adzwan fahrodji	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	1	51
Afifah luyana sari	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	38
ajeng	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	46
Alif Aidil fitra	3	1	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
Aliffia ayu firdayanti	4	3	3	4	2	4	1	1	3	4	1	1	3	4	3	4	3	1	49
Andi Maharani	4	4	3	1	1	3	1	1	3	4	1	2	2	4	2	4	2	3	45
Anissa Widi	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	33
Annisa Estu Mukti	1	3	1	3	1	1	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	1	2	46
Aprilianti Catur Putri	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	62
ardhia yunita	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	52
Arfa Izzatin Nisak	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	56
arie fransyah adrian	1	1	1	1	4	4	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	2	1	33
Arin	4	4	4	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	50
Aristawidya	4	4	4	4	2	3	4	1	2	2	1	4	3	3	3	3	4	1	52
Ashar	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	1	57
Atika Nabila	1	1	2	2	1	4	1	1	1	3	4	1	1	1	3	2	1	2	32
Atikah fadhilah	1	1	2	2	1	4	1	1	1	3	4	1	1	1	3	2	1	4	34
Audina Salamah	3	3	3	3	3	3	2	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	1	47
Aulia Margeta	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	1	44

Awella Bilqies Pramandha	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	43
Azka	2	3	2	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	40
Azba novanda fasha	3	3	2	2	2	4	3	1	3	2	3	3	1	1	1	2	3	3	42
bangkit	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	1	52
Bella A	2	2	1	3	2	3	3	1	3	4	4	3	2	3	4	2	4	2	48
Bella B	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	1	3	4	2	3	3	2	43
Bryantam Arsyada	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	1	2	2	4	2	1	49
Chintana Febrianti	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	1	3	1	1	3	2	3	1	45
Choirul Huda N	1	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	54
Clarissa Sarasvati	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
Dandi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Daniel Bukit	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	36
Debbie	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	30
Dedi Faisal	2	2	1	3	3	4	4	3	4	3	1	4	3	1	4	3	4	1	50
Desy widia	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	41
Devi farah	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	4	1	2	3	2	3	2	2	40
Devi Komalasar	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	49
Dhea Fauziah Armanda	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	4	37
Dedi O	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	3	41
Diky Brilian Daru	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	1	2	3	2	3	2	4	42
Dinar Tri Juliyanti	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	4	3	4	2	3	52
Dori	3	4	2	3	1	2	2	1	4	2	3	1	2	3	1	4	1	3	42
Elsa Trisna Lista	3	2	3	4	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	41
Elvin Ekasari	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
Eri Irawati	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	58
Eriedany yudha pratama	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	34
Evarda Febrianti Putri Nahar	3	1	4	2	3	4	2	1	1	2	3	1	1	4	1	4	1	3	41
Fadel Pramdana Hasanuddin	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	29
Fajar hari kurniawan	1	1	1	4	2	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	43
Fatikha Qudusi Salsabila	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	1	54
Fauzan Yusril Elpridest	1	3	2	3	1	1	1	1	2	2	4	2	2	4	3	3	1	2	38

Fauziah Maulina Firdausi	3	1	1	3	2	4	1	1	1	1	2	4	3	1	4	2	3	1	3	40
Furqon Khabbillah	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	22
Gesit Alam Prayoga	2	4	3	4	2	4	2	1	3	3	1	2	2	4	3	4	2	2	48	
Helen Gusman K	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	45	
INDRIANI AWALIA	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	2	3	41	
Irma putri	2	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	53	
Kang Daniel	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	2	57	
Kennisa	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	52	
Kokos Asadurohman	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	54	
Koko	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	53	
Latif	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	48	
Luthfiyyah jasmine	4	4	4	2	2	3	4	4	1	3	4	4	2	4	2	3	4	3	57	
Mia	2	1	3	3	2	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	2	3	2	52	
Miftakhul Huda	2	2	4	1	3	1	2	1	2	2	3	1	1	1	2	4	1	3	36	
Mil Atu Qurrota Aini	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	34	
MUCHAMAD ALFAN TRI DARMAWAN	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	27	
Muh Zaid Yusuf	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19	
Muhammad Afriansyah	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	35	
MUHAMMAD FADHIL	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	46	
Muhammad Kemal	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	43	
MYMY OLFADIAH	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	37	
Muthia	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	45	
Naila	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	50	
Nastyazka Subakti	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	2	3	1	4	2	4	3	2	52	
Nur aini trisniawati	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	26	
Nurlita	2	2	4	3	1	3	3	1	2	4	2	3	1	1	3	3	1	4	43	
Nurul handayani	3	3	2	4	3	4	3	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	1	56	
Oryza sativa	4	1	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	59	
Pasha	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	4	2	1	54	
Putri Anindya Maheswari	2	1	4	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	40	
Rafika	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	51	

RAMADHANI DWI SAPUTRO	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	27	
Ramdani Nugraha	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	39
RATIH OKTA MERINDA	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	3	2	3	2	2	2	41	
Ratih Ratnaning Putri	3	2	4	2	2	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	46	
Reni Harso	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	37	
Riska arifah aini	3	1	2	2	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
Rizki Putra Ramadhan	1	2	1	2	3	4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	2	42	
Rizkiyanti	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	1	1	4	2	4	2	2	2	53	
Rizky	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	3	1	1	1	1	26	
Salsabila Firdausi	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	47	
Sitti Hamida	1	1	2	4	4	3	2	1	2	3	4	1	1	4	1	3	1	2	2	40	
soni Ayudistira	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	25	
Supazry ramadhon	1	1	4	2	1	2	2	2	3	2	4	1	1	3	2	3	1	1	1	36	
Tarangga Fathur Rizqi	1	3	4	4	1	4	1	1	2	1	1	1	4	3	3	3	4	3	4	44	
Tekenius Marbun	2	2	3	2	3	4	3	2	1	2	2	1	4	2	2	1	2	1	1	39	
Ubeid Fandi Naseulloh	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	3	3	59	
Ulya Nur Ramadhana	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	51	
Vava T	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	2	30	
Varrel	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	2	30	
WAFIUDDIN	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	52	
Yusac Khafiluddin R	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	31	

2. Skala Adversity Quotinet

Nama	1	3	3	5	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	Tota l	
ABDUL RAFI	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	76
Abdul Rohman Mustofa	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	56
ABDURROHMAN ARIS	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	61
ABHINOWO BHRE SATWIKO	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	83

Achmad Alfian Soleh	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	61
Adzwan fahrodji	2	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	72
Afifah luqyana sari	3	3	3	3	3	4	4	2	4	1	4	4	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	72
ajeng	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	64
Alif Aidil fitra	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	66
Aliffia ayu firdayanti	3	2	1	1	3	4	4	4	3	1	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	70
Andi Maharani	1	3	3	3	3	1	4	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	68
Anissa Widi	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	64
Annisa Estu Mukti	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
Aprilianti Catur Putri	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	54
ardhia yunita	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	79
Arfa Izzatin Nisak	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	60
arie fransyah adrian	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	69
Arin	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	54
Aristawidya	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	53
Ashar	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
Atika Nabilah	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	4	70
Atikah fadhilah	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	76
Audina Salamah	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	52	
Aulia Margeta	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
Awella Bilqies Pramandha	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	62
Azba novanda fasha	3	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	4	2	2	2	2	1	1	3	3	55
azba novanda fasha	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	1	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	69
bangkit	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	56
Bella	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	4	1	3	1	3	4	1	3	3	52
Bella	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	1	2	4	60
Bryantam Arsyada	4	3	3	4	3	3	3	1	3	1	1	3	4	3	4	2	3	3	1	2	3	3	60
Chintana Febrianti	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	52
Choirul Huda N	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	62
Clarissa Sarasvati	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	66
Dandi	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	76

Daniel Bukit	3	2	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	76
Debbie	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	80
Dedi Faisal	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	1	4	2	3	2	3	3	4	64
Desy widia	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	54
Devi farah	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	71
Devi Komalasar	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	51
Dhea Fauziah Armanda	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	70
Diky Brilian Daru	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	53
Diky Brilian Daru	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	67
Dinar Tri Juliyanti	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	76
Dori	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
Elsa Trisna Lista	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	66
Elvin Ekasari	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	1	1	4	1	3	4	4	1	4	2	4	4	64
Eri Irawati	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	63
Eriedany yudha pratama	3	3	3	3	3	4	4	1	3	2	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	69
Evarda Febrianti Putri Nahar	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	67
Fadel Pramdana	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	77
Fajar hari kurniawan	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	67
Fatikha Qudusi Salsabila	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	41
Fauzan Yusril Elpridest	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	63	
Fauziah Maulina Firdausi	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	4	69
Furqon Khabillah	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
Gesit Alam Prayoga	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	57
Helen Gusman K	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	69
INDRIANI AWALIA	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	79
Irma putri	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	63
Kang Daniel	2	3	3	3	1	2	1	3	1	2	4	2	2	2	4	2	4	1	3	4	2	1	52
Kennisa	3	4	3	2	3	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	3	2	3	3	2	4	4	67
Kokos Asadurohman	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
Koko	1	3	3	4	3	1	2	4	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	50
Latif	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	4	1	3	3	3	3	2	4	4	62

soni Ayudistira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	78
Supazry ramadhon	3	3	3	4	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	72
Tarangga Fathur Rizqi	4	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	60
Tekenus Marbun	1	4	2	2	2	4	4	3	4	1	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	70
Ubeid Fandi Naseulloh	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	71
Ulya Nur Ramadhana	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	3	3	3	47
Vava T	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	70	
Varrel	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	80	
WAFIUDDIN	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	4	69	
Yusac Khafiluddin R	2	3	3	2	2	4	4	1	3	2	1	3	4	3	1	3	1	4	2	1	2	4	55	

3. Skala Penyesuaian Diri

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Tot al	
ABDUL RAFI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	
Abdul Rohman Mustofa	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	76	
ABDURROHMAN ARIS	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	77	
Abhinowo Bhre Satwiko	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	92	
Achmad Alfian Soleh	3	4	4	4	4	1	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	88	
Aditya	4	4	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	89	
Adzwan fahrodji	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	63	
Afifah luqyana sari	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	4	81	
ajeng	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	67	
Alif Aidil fitra	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	62	
Aliffia ayu firdayanti	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	80	
Andi Maharani	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	90	
Anissa Widi	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	64	
Annisa Estu Mukti	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	86

Aprilianti Catur Putri	4	4	3	4	3	1	3	4	3	2	3	3	1	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	1	3	74	
ardhia yunita	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	65	
Arfa Izzatin Nisak	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	78	
arie fransyah adrian	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	61	
Arin	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	82	
Aristawidya	4	3	3	4	4	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	84	
Ashar	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	94
Atika Nabila	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	91
Atikah fadhilah	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	91
Audina Salamah	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	82
Aulia Margeta	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	89	
Awella Bilqies P	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
Azka	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	92
azba novanda fasha	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	92
bangkit	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	60	
Bella A	4	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	1	2	75	
Bella B	4	4	4	4	3	2	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	78	
Bryantam Arsyada	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	62	
Chintana Febrianti	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	64	
Choirul Huda N	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	1	2	67	
Clarissa Sarasvati	3	4	4	3	3	1	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	83	
Dandi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97	
Daniel Bukit	3	4	4	4	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	91	
Debbie	4	4	3	4	4	1	4	1	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	78	
Dedi Faisal	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	64	
Desy widia	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	70	
Devi farah	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	91	
Devi Komalasar	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	76	
Dhea Fauziah																											
Armanda	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	
Dedi O	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	79	

Diky Brilian Daru	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	81	
Dinar Tri Juliyanti	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	92	
Dori	4	4	4	4	1	4	2	2	2	2	2	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	68	
Elsa Trisna Lista	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	87
Elvin Ekasari	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	89
Eri Irawati	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	89
Eriedany yudha pratama	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	63	
Evarda Febrianti Putri	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	97
Fadel Pramdana H	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	98
Fajar hari kurniawan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
Fatikha Qudusi Salsabila	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
Fauzan Yusril Elpridest	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	80	
Fauziah Maulina	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	92	
Furqon Khabbillah	3	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	91
Gesit Alam Prayoga	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	85
Helen Gusman K	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	89	
INDRIANI AWALIA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
Irma putri	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	90
Kang Daniel	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	1	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	2	73
Kennisa	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	68
Kokos Asadurohman	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	87
Koko	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	2	2	78	
Latif	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	68
Luthfiyyah jasmine	4	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	76
Mia	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	89
Miftakhul Huda	4	4	4	3	4	2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	89	
Mil Atu Qurrota Aini	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
Muchamad Alfani Tri	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	62

Tarangga Fathur Rizqi	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
Tekenus Marbun	1	1	2	2	4	3	3	2	1	3	4	4	3	1	2	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	62
Ubeid Fandi Naseulloh	3	3	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	62
Ulya Nur Ramadhana	3	3	3	4	3	2	4	1	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	79
Varrel	4	4	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	89
WAFIUDDIN	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	62
Yani	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	89
Yusac Khafiluddin R	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	87

LAMPIRAN V
NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN BAITUL JANNAH
KOTA MALANG

Rizkiyani Putri Hismanidarti
Hilda Halida, M. Psi., Psikolog
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
rizkiyaniputh@gmail.com

Abstrak. Stres akademik merupakan hal umum yang dialami setiap individu yang menuntut ilmu, begitu pun bagi mahasiswa yang dituntut mandiri dalam proses pembelajaran mulai dari mencari materi, menyiapkan tugas, menulis laporan, dan mengerjakan tugas akhir agar menghindari drop out. Selain itu masalah tempat tinggal juga dapat menimbulkan stres akademik bagi mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren khusus mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang. Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif menggunakan analisis data regresi berganda, dengan jumlah subjek sebanyak 107 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: kategori *adversity quotient* mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 53,3%, kategori penyesuaian diri mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan presentase 68,2%, dan kategori stres akademik mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 46,7%. Hasil uji hipotesis berdasarkan nilai koefisien determinan (R Square) bernilai 0,284 atau setara dengan 28,4%, yang menunjukkan bahwa variabel *adversity quotient* (X1) dan variabel penyesuaian diri (X2) secara simultan berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y) sebesar 28,4%.

Kata Kunci: *adversity quotient, penyesuaian diri, stres akademik, mahasiswa yang tinggal di pondok*

Universitas sebagai salah satu sarana pendidikan untuk membina dan membimbing yang bertujuan untuk mengembangkan potensi anak didiknya yang disebut sebagai mahasiswa. Siswoyo (2007) menjelaskan mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa mengalami perubahan

tuntutan akademik misalnya mencari materi perkuliahan secara mandiri, mengerjakan tugas, praktikum, menulis laporan, dan mengerjakan tugas akhir tujuannya untuk menghindari *drop out* (DO) (Kartika, 2015). Tentunya perubahan tersebut menyebabkan tekanan yang dapat menyebabkan stres dan memengaruhi kesehatan mental. Tekanan dalam dunia akademik disebut stres akademik.

Stres akademik menurut Kadappati dan Vijayalaxmi (2012) adalah tuntutan psikis yang berkaitan dengan frustrasi, kecemasan, rasa takut, terhadap adanya ketidakberhasilan akibat tuntutan akademik. Sumber stres akademik berasal dari tugas yang terlalu banyak dan deadline yang singkat, situasi yang monoton dan bising, perasaan tidak dianggap, aturan yang saling tumpang tindih, kesulitan manajemen waktu, harapan yang berlebihan, situasi yang menegangkan, dan kehilangan harapan (Davidson, 2001). Hasil survey *College Health Association's* (ACHA) (2013) pada 937 mahasiswa menunjukkan bahwa 37% merasa terbebani dengan tanggung jawab akademik yang mereka hadapi, 25,8% dari subjek mengalami cemas akibat tuntutan akademik, 15,8% merasa depresi diakibatkan tekanan akademik.

Fenomena di lapangan menggambarkan adanya stres akademik di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang ditunjukkan dengan seringnya mengalami kelelahan, terkadang muncul rasa gelisah yang mengakibatkan jantungnya berdetak lebih cepat, mengalami gangguan pencernaan, dan adanya perasaan khawatir yang berlebihan. Selain itu saat mengerjakan tugas hanya seadanya, sudah cukup puas saat semua poin-poin tugasnya terpenuhi, merasa lega saat mengerjakan tugas pas dengan deadline, tidak mengaktualisasikan diri dengan alasan memiliki jadwal harian yang padat. Walaupun mengalami banyak kesulitan dan tantangan selama menjadi mahasiswa yang tinggal di pondok subjek juga memiliki kemampuan mengatasi masalah dengan baik ditunjukkan dengan tetap bertahan dan tidak langsung menyerah.

Kemampuan bertahan dan mengatasi masalah atau kesulitan disebut *adversity quotient*. Surekha (2001) menjelaskan *adversity quotient* ialah kemampuan berpikir,

mengelola, mengarahkan tindakan yang membentuk pola tanggapan kognitif, serta perilaku atas stimulus berdasarkan tantangan dalam kehidupan. Menurut Paul G. Stoltz (2000) *adversity quotient* memiliki pengaruh yang besar bagi kesuksesan seseorang, karena dengan memiliki kemampuan *adversity quotient* individu dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan terus maju, berkembang memanfaatkan tantangan yang ada menjadi peluang keberhasilan.

Faktor lain yang menentukan stres tidaknya seseorang adalah kemampuan penyesuaian diri (Tyrer, dalam Kusuma dan Gusniarti, 2008). Jika stres yang dirasakan tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan penurunan kemampuan beradaptasi terhadap stres (Potter dan Perry, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Saniskoro & Akmal (2017) menemukan bahwa kegagalan mahasiswa dalam penyesuaian diri dapat menimbulkan dampak negatif diantaranya stres akademik. Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang mana merupakan usaha individu agar berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi frustrasi, ketegangan, dan konflik tujuannya untuk mendapatkan keseimbangan antara kebutuhan dalam diri individu dan lingkungan.

Stres akademik merupakan hal yang harus dihindari oleh mahasiswa agar mampu menghadapi tuntutan di pondok dan kegiatan perkuliahan, dengan memiliki *adversity quotient* dan penyesuaian diri yang baik agar mampu mengatasi tuntutan dalam dunia akademik. Oleh karena itu dilakukan penelitian pada mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah dengan judul Pengaruh *Adversity Quotient* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa kuisioner tertutup (skala atau angket). Jenis penelitian ini menggunakan analisis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua

variable atau lebih, serta mengetahui tingkat keterkaitan antara satu variable dengan variable lain (Sudjana & Ibrahim, 2007) dan analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh X1 dan X2 dengan variabel Y. Dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas (X1) yaitu *Adversity Quotient*, variabel bebas 2 (X2) yaitu penyesuaian diri, dan variabel terikat (Y) yaitu stres akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Baitul Jannah Malang yang juga merupakan mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi di Kota Malang, dengan jumlah sebanyak 107 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan santri Pondok Baitul Jannah sebanyak 107 mahasantri yang terdiri dari 49 laki-laki dan 58 perempuan.

Hasil

Berdasarkan hasil uji normalitas nilai Sig. (p) sebesar $0,200 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data kedua variable dinyatakan normal. Selanjutnya hasil uji linearitas bahwa pada variabel *adversity quotient* memiliki nilai signifikansi dari uji linearitas sebesar $0,237 > 0,05$ yang berarti bahwa variabel *adversity quotient* memiliki hubungan yang linear terhadap variabel stres akademik dan pada variable penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi dari uji linearitas sebesar $0,343 > 0,05$ yang berarti bahwa variabel penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear terhadap variabel stres akademik.

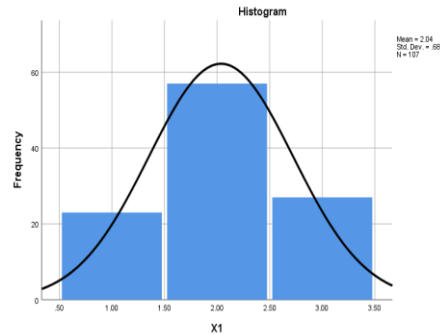
Berikut ialah hasil kategorisasi ketiga variabel, yang pertama variabel *adversity quotient* dapat di lihat dari tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Kategorisasi Data *Adversity Quotient*

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 57$	23	21,5 %
Sedang	$57 \leq X < 72$	57	53,3 %
Tinggi	$X \geq 72$	27	25,2 %

Dapat diketahui bahwa responden yang masuk dalam kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 21,5% dengan jumlah 23 mahasantri, kategori sedang

diperoleh presentase sebanyak 53,3 % dengan jumlah sebanyak 57 mahasantri, dan kategori tinggi diperoleh presentase 25,2 % dengan jumlah sebanyak 27 mahasantri.



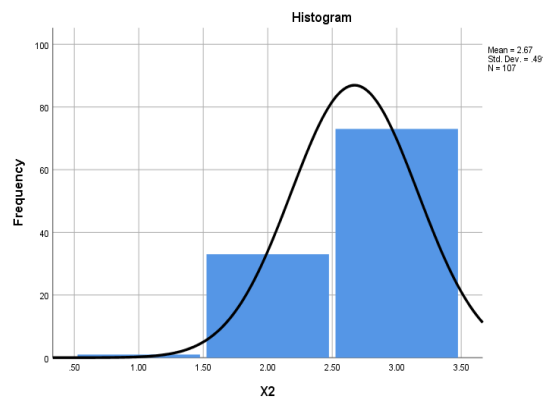
Berikut histogram yang menunjukkan kategori tingkat *adversity quotient*:

Kedua, hasil kategorisasi variabel penyesuaian diri, sebagai berikut :

Tabel Hasil Kategorisasi Data Penyesuaian Diri

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 54$	1	0,9 %
Sedang	$54 \leq X < 77$	33	30,8 %
Tinggi	$X \geq 77$	73	68,2 %

Dapat diketahui bahwa yang termasuk dalam kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 0,9% dengan jumlah 1 mahasantri, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 30,8% dengan jumlah sebanyak 33 mahasantri, dan kategori tinggi diperoleh presentase 68,2% dengan jumlah sebanyak 73 mahasantri. Berikut histogram yang menunjukkan kategori tingkat penyesuaian diri:

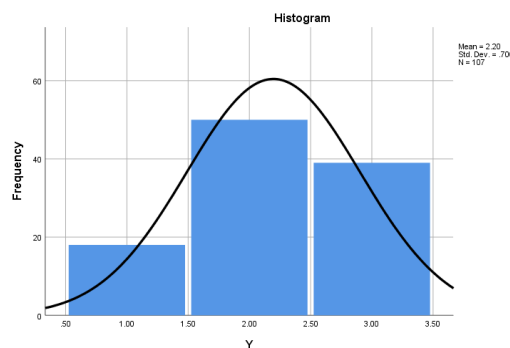


Ketiga, hasil kategorisasi variabel stres akademik, sebagai berikut :

Tabel Hasil Kategorisasi Data Stres Akademik

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 33$	18	16,8 %
Sedang	$33 \leq X < 47$	50	46,7 %
Tinggi	$X \geq 47$	39	36,4 %

Dapat diketahui bahwa responden yang masuk dalam kategori rendah diperoleh presentase sebanyak 16,8% dengan jumlah 18 mahasiswa, kategori sedang diperoleh presentase sebanyak 46,7% dengan jumlah sebanyak 50 mahasiswa, dan kategori tinggi diperoleh presentase 36,4% dengan jumlah sebanyak 39 mahasiswa. Berikut histogram yang menunjukkan kategori tingkat stres akademik:



Berikut hasil uji hipotesis pada penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.533 ^a	.284	.270	8.722

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian_Diri, Adversity_Quo

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

Dapat diketahui bahwa nilai R ialah 0,533 yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas yaitu *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap variabel terikat yaitu stres akademik memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Selanjutnya

nilai koefisien determinan (R Square) sebesar 0,284. Koefisien determinasi menjelaskan bahwa variabel *adversity quotient* dan variabel penyesuaian diri memiliki pengaruh sebesar 28,4% terhadap stres akademik, sedangkan 71,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Diskusi

Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan *adversity quotient* dengan stres akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah memiliki nilai hasil R (koefisien korelasi) sebesar -0,523 dengan taraf signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Menunjukkan korelasi yang signifikan dengan hubungan negatif ditandai dengan tanda negatif (-) yang artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah tingkat stres akademik, namun bila semakin rendah tingkat *adversity quotient* maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Nilai *Standardized Coefficient* (Beta) pada variabel *adversity quotient* adalah -0,613, yang jika dipresentasikan sebesar 37%. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan pengaruh sebesar 37% terhadap stres akademik.

Praseryawan dan Ariati (2018) menjelaskan bahwa *Adversity Quotient* dapat membantu mahasiswa dalam mengelola situasi sulit menjadi situasi yang positif sehingga bisa dikendalikan. Semakin tinggi kemampuan *adversity quotient* individu maka, ia akan semakin tangguh untuk bertahan menghadapi masalah yang terjadi dan terus berkembang mengaktualisasikan diri. Memiliki *adversity quotient* yang mumpuni membuat mahasiswa pondok mampu untuk menghadapi berbagai kondisi sulit, sehingga tidak mudah terkena stres.

Berdasarkan analisis korelasi menunjukkan penyesuaian diri dengan stres akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah memiliki hasil nilai R (koefisien korelasi) sebesar -0,269 dengan taraf signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Menunjukkan korelasi yang signifikan dengan hubungan negatif ditandai dengan tanda negatif (-) yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat stres akademik, namun bila semakin rendah tingkat penyesuaian diri

maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Nilai *Standardized Coefficient* (Beta) pada variable penyesuaian diri adalah -0,136 yang jika dipresentasikan sebesar 1,8%. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar 1,8% terhadap stres akademik.

Stres akademik dapat diatasi dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik, mahasiswa dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi yang berbeda, mampu menyelesaikan konflik, frustrasi, dan masalah tanpa menggunakan tingkah laku yang negatif. Tingkah laku yang negatif diantaranya adalah khawatir, cemas, pesimis, dan mudah putus asa pada tantangan diperkuliahan dan di pondok. Ketika mahasiswa bereaksi dengan baik terhadap tuntutan akademik, maka mahasiswa tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik, sehingga tidak mudah mengalami stres akademik.

Penelitian ini menghasilkan korelasi yang signifikan antara variabel *adversity quotient* dan penyesuaian diri terhadap stres akademik dengan nilai koefisien determinan (R Square) sebesar 0,284 atau setara dengan 28,4%. Artinya Koefisien determinasi menjelaskan bahwa variabel *adversity quotient* dan variabel penyesuaian diri memiliki pengaruh sebesar 28,4% terhadap stres akademik, sedangkan 71,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik antara lain, dibagi menjadi dua yaitu faktor internal seperti penyesuaian diri, kepribadian, prokrastinasi akademik, usia, jenis kelamin, *self-esteem*, *locus of control*, dan *self-efficacy*. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, background pendidikan saat sekolah menengah atas seperti MAN, SMEA, STM, SMAN, dan SMA Swasta atau International, faktor keuangan, dan lingkungan masyarakat.

Mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* dan penyesuaian diri yang baik dapat menentukan sumber permasalahan yang dihadapi serta bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi, memiliki persepsi akurat pada kemampuan diri, berusaha untuk menemukan solusi, dan mengatasi stres yang

dirasakan, mengatur dan mengendalikan waktu agar tercipta keefektifitasan dalam beraktifitas sesuai dengan kegiatan yang diprioritaskan.

Simpulan

Pertama, tingkat *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori sedang yang disebut dengan “*Campers*”, ialah individu yang cepat merasa puas terhadap hasil dari pencapaiannya serta tidak berkeinginan untuk melanjutkan usahanya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dari pada yang di dapatkan saat ini. *Kedua*, hasil penelitian menunjukkan tingkat penyesuaian diri berada pada kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ditunjukkan dengan kemampuan untuk memahami, mengerti, dan berusaha melakukan apa yang diinginkan lingkungannya agar tercipta keharmonisan antara individu dengan lingkungannya.

Ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berada pada tingkat sedang yang mana muncul kemungkinan suatu saat akan meningkat atau bahkan bisa menurun. Ditunjukkan dengan merasa cemas dan khawatir karena ujian tengah semester atau ujian akhir semester, kuis dadakan, mengenai penampilan saat presentasi, bahkan meragukan kemampuan diri sendiri karena belum mampu menemukan metode belajar yang sesuai untuk beberapa dosen sehingga merasa tertinggal dan kurang pintar dibandingkan teman-teman lain dikelas.

Saran

Diharapkan bagi mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren khususnya bagi mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa Baitul Jannah Kota Malang untuk mempertahankan kemampuan penyesuaian diri dan meningkatkan kemampuan *adversity quotient* untuk mengatasi stres akademik yang terjadi akibat tuntutan akademi. Berdasarkan keterbatasan temuan dalam penelitian ini, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat memperhatikan beberapa saran berikut, diantaranya Mengembangkan topik penelitian menggunakan pendekatan yang berbeda seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen, menggunakan variabel dari faktor internal dan faktor eksternal jika tertarik untuk mengetahui hubungan atau pengaruh terhadap stres

akademik di waktu yang bersamaan, dan untuk mengukur stres akademik dapat menggunakan alat ukur dengan berpedoman pada tahapan stres.

Daftar Pustaka

- Kadapatti & Vijayalaxmi. 2012. Stressors of academic stress“ a study on presuniversity students. *Indian J. Sci. Res*, vol. 3, no. 1, hh.171-175
- Kartika, C. D. (2015). *Hubungan Antara kecerdasan Emosi dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammdiyah Surakarta* . Surakarta: Universitas Muhammdiyah Surakarta
- Kusuma, Pergiwati, P., Gusniarti, U. (2008). Gifted review: Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi. Universitas Indonesia. *Jurnal Keberbakatan & Kreativitas*. Vol: 02, No: 01, 31-43
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 236-244.
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 . Jakarta: EGC.
- Saniskoro, B. S. R & Akmal, S. R. (2017). Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 95-106.
- Schneider, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt: Rinehart and Winston.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep Cakupan Dalam Perkembangannya* . Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sudjana, N. & Ibrahim . (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* . Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Surekha. (2001). *Adversity Intelligence*. Jakarta: Pustaka Umum.