

**PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Nabila Safira

NIM : 200401110167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Ditujukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi

(S.Psi)

Oleh :

Nabila Safira

NIM 200401110167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

Oleh:

Nabila Safira
NIM. 200401110167

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dra. Siti Mahmudah, M. Si NIP: 196710291994032001		20 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2 Ainindita Aghniacakti, M.Psi. NIP. 199408182023212048		20 Mei 2024

Malang, Mei 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi





Yusuf Ratu Agung, Ma

NIP: 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Nabila Safira

NIM 200401110167

Telah diujikan dan dinyatakan lulus oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 14 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Sekretaris Penguji



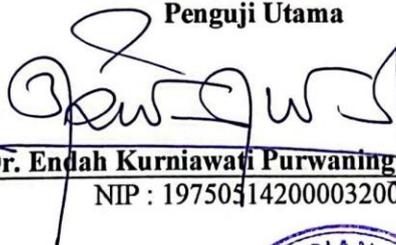
Ainindita Aghniacakti, M.Psi
NIP : 199408182023212048

Ketua Penguji



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP : 196710291994032001

Penguji Utama



02 24.
27

Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi
NIP : 197505142000032003



Disahkan Oleh,
Dekan,

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP : 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh:

Nama : Nabila Safira
NIM : 200401110167
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, Mei 2024
Dosen Pembimbing I


Dra. Siti Mahmudah, M. Si

NIP: 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim

Malang

Assalamualaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Nabila Safira

NIM : 200401110167

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb.

Malang, Juli 2024

Dosem Pembimbing II



Ainindita Aghniacakti, M.Psi
NIP : 199408182023212048

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Safira

NIM 200401110167

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Mei 2024

Penulis



Nabila Safira

200401110167

MOTTO

“Kesuksesan tidak diukur dari seberapa sering anda jatuh,
tetapi seberapa sering anda bangkit kembali”

Vince Lombardi

PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

Orang tua yang selalu memberikan cinta dan dukungannya

Seluruh keluarga yang turut mendukung dan senantiasa mendoakan

Kepada diri sendiri yang sudah mampu untuk bertahan dan berusaha, serta

seluruh teman teman yang berjuang bersama di bangku perkuliahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Terdapat beberapa pihak yang selalu ikut berpartisipasi dalam memberikan bantuan dan dukungan. Sehingga penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Halimatus Sa'diyah, M.Pd selaku dosen wali akademik yang selalu memberikan informasi, masukan, dan pengarahan dalam segala aktivitas akademik di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. Siti Mahmudah, M.Si dan Ainindita Agnhiacakti, M.Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi serta meluangkan waktunya sehingga karya tulis ilmiah (skripsi) ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Endah Kurniawati Purwanigtyas, M.Psi selaku penguji skripsi, atas waktu, perhatian, dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses bimbingan dan penilaian skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doa, perhatian dan dukungan sepenuhnya sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi.
8. Kepada adik adik penulis yang selalu memberikan semangat dan sebagai sumber keceriaan bagi penulis.
9. Kepada seluruh keluarga besar penulis yang turut memberikan dukungan

10. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang luar biasa saat belajar di kampus tercinta ini.
11. Kepada teman terdekat yang selalu menemani, berjuang bersama, dan menyaksikan proses penyusunan skripsi.
12. Kepada seluruh teman teman seperjuangan penulis dalam menjalani perkuliahan selama kurang lebih 4 tahun.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat kepada berbagai kalangan yang terlibat, terkhusus menjadi sumbang asih ilmu pengetahuan Psikologi yang dapat digunakan sebaik-baiknya. Terima kasih, semoga Allah SWT membalas kebaikan kepada pihak yang terlibat dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Malang, 20 Mei 2024

Penulis,



Nabila Safira

200401110167

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
المخلص	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
Adversity Quotient.....	9
1. Definisi Adversity Quotient	9
2. Aspek <i>Adversity Quotient</i>	13
3. Faktor Adversity Quotient.....	15
Distres Psikologis.....	17
1. Definisi Distres Psikologis.....	17
2. Jenis Distres Psikologis	19
3. Aspek Distres Psikologis	19
4. Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis	22

Hipotesis Penelitian	24
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional	26
D. Populasi dan sampel	27
E. Teknik Analisis Data	28
F. Teknik Pengambilan Sampel.....	28
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Instrumen Penelitian.....	28
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	30
J. Teknik Analisis Data	32
BAB IV	35
HASIL & PEMBAHASAN	35
A. HASIL.....	35
1. Karakteristik Responden	35
2. Hasil Pengukuran <i>Adversity Quotient</i>	37
3. Hasil Pengukuran Distres Psikologis	39
4. Uji Asumsi Klasik.....	40
5. Analisis Regresi Linier Sederhana	42
6. Pengujian Hipotesis.....	42
B. PEMBAHASAN	45
1. Tingkat <i>Adversity Quotient</i> Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	45
2. Tingkat Distres Psikologis Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	49
3. Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> terhadap Distres Psikologis pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	52
BAB V.....	56
PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
1. Tingkat <i>Adversity Quotient</i> Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	56
2. Tingkat Distres Psikologis Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	56

3. Pengaruh Adversity Quotient terhadap Distres Psikologis pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Adversity Response Profile.....	29
Tabel 3. 2 Blueprint Psychological Distress Scale (K-10).....	29
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Adversity Quotient.....	30
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Distres Psikologis	31
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	36
Tabel 4. 3 Kategorisasi Adversity Quotient.....	37
Tabel 4. 4 Kategorisasi Aspek Adversity Quotient.....	38
Tabel 4. 5 Kategorisasi Distres Psikologis.....	39
Tabel 4. 6 Kategorisasi Aspek Distres Psikologis	40
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	41
Tabel 4. 8 Uji Linieritas	41
Tabel 4. 9 Model Regresi Linier Sederhana.....	42
Tabel 4. 10 Uji Simultan	43
Tabel 4. 11 Uji Parsial.....	44
Tabel 4. 12 Koefisien Determinasi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin Responden	36
Gambar 4. 2 Diagram Angkatan Responden	37

ABSTRAK

Safira, Nabila. 2024. Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing 1 : Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Pembimbing 2 : Ainindita Aghniacakti, M.Psi.

Kata Kunci : *Adversity Quotient, Mahasiswa, Distres Psikologis*

Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim diharapkan menunjukkan kemandirian dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik untuk mencapai kompetensi lulusan. Mereka menghadapi berbagai tantangan, baik akademik maupun non-akademik, yang dapat menimbulkan distres psikologis. Keberhasilan seseorang sering ditentukan oleh kemampuan menghadapi masalah, yang dikenal sebagai adversity quotient (AQ). AQ adalah kemampuan individu mengidentifikasi dan mengelola kesulitan serta mengubahnya menjadi tantangan yang dapat diatasi. Penelitian ini bertujuan membuktikan adanya pengaruh AQ terhadap distres psikologis pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 127 orang. Pengukuran yang digunakan untuk mengukur distres psikologis adalah *Kessler Psychological Distress Scale 10 (K10)* yang disusun oleh Kessler berdasarkan teori dan aspek dari Mirowsky & Ross. Sedangkan pengukuran yang digunakan untuk mengukur adversity quotient adalah Adversity Response Profile (ARP) yang disusun oleh Stoltz berdasarkan teori dan aspek dari Stoltz sebagai pemilik teori.

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari α (0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan adversity quotient terhadap distres psikologis. selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,347 yang berarti bahwa variabel adversity quotient mampu mempengaruhi variabel distress psikologis sebesar 34,7% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variable lain diluar penelitian ini.

ABSTRACT

Safira, Nabila. 2024. The Effect of Adversity Quotient on Psychological Distress in Psychology Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Supervisor 1 : Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Supervisor 2 : Ainindita Aghniacakti, M.Psi.

Keywords : *Adversity Quotient, Students, Psychological Distress*

Psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim are expected to show independence and responsibility in completing academic tasks to achieve graduate competencies. They face various challenges, both academic and non-academic, which can cause psychological distress. A person's success is often determined by the ability to deal with problems, known as adversity quotient (AQ). AQ is an individual's ability to identify and manage difficulties and turn them into challenges that can be overcome. This study aims to prove the influence of AQ on psychological distress in Psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim.

The subjects of this study were 127 psychology students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The measurement used to measure psychological distress is Kessler Psychological Distress Scale 10 (K10) compiled by Kessler based on the theory and aspects of Mirowsky & Ross. While the measurement used to measure adversity quotient is the Adversity Response Profile (ARP) compiled by Stoltz based on the theory and aspects of Stoltz as the owner of the theory.

The results of this study show a significance value of 0.000 which is smaller than α (0.05) which means that there is a significant effect of adversity quotient on psychological distress. Furthermore, the R Square value is 0.347 which means that the adversity quotient variable is able to influence the psychological distress variable by 34.7% while the rest is influenced by other variables outside this study.

المخلص

صنيرة، زبيلة 2024. تأثير حاصل الشدائد على الضائقة النفسية لدى طالب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالنح. الأطروحة. لفظة علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالنح السلطنة الحكومية

المشرف 1: د. سني محمودة، ماجستير

المشرف 2: عزيزيندونا أغرياني، م.س.ي، م.س.

الكلمات المفتاحية: حاصل الشدائد، الطالب، الضائقة النفسية

من المتوقع أن يُظمر طالب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم السنغالية والمسؤولية في إكمال المهام الأكاديمية لتحقيق كفاءات التخرج. يواجهون تحديات مختلفة، أكاديمية وغير أكاديمية على حد سواء والتي يمكن أن تسبب لهم ضائقة نفسية. وغالبًا ما يتحدد نجاح الشخص من خلال قدرته على التعامل مع حاصل الشدائد هو قدرة الفرد على تحديد الصعوبات (AQ) المشاكل، والمعروف باسم حاصل الشدائد وإدارتها وتحويلها إلى تحديات يمكن التغلب عليها. تهدف هذه الدراسة إلى إثبات تأثير حاصل الشدائد على الضائقة النفسية لدى طالب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم

وشملت هذه الدراسة 127 طالبًا من طالب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم مولانا مالك إبراهيم الذي (K10) مالنح. وكان المؤيد المستخدم لقياس الضائقة النفسية هو مؤيد كيسي للضائقة النفسية 10 جمعه كيسي بنا على نظرية وجوانب ميروسكي وروس. في حين أن القياس المستخدم لقياس حاصل الذي جمعه سنولتز بنا على نظرية وجوانب سنولتز باعبار (ARP) الشدائد هو مؤيد الاستجابة للشدائد صاحب النظرية.

كما يعني أن هناك تأثيرًا معنويًا $\alpha (0.05)$ وتظهر نتائج هذه الدراسة قيمة دالة 0.000 وهي أصغر من 0.347 مما يعني أن متغير حاصل الشدائد R لوج للشدائد على الضائقة النفسية، كما أن قيمة مربع قدر على التأثير على متغير الضائقة النفسية بنسبة 34.7% بينما يتأثر الباقي بمتغيرات أخرى خارج هذه الدراسة.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data Riskesdas tahun 2018 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes RI, 2018). Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003), Mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (10-20 tahun) dan Dewasa awal. Populasi Mahasiswa lebih rentan mengalami masalah Kesehatan mental (Eisenberg *et al.*, 2007). Mahasiswa rentan mengalami masalah Kesehatan mental karena berada pada transisi dari remaja menuju dewasa dan menghadapi berbagai perubahan (Syafitri, 2019).

Mahasiswa banyak mengalami permasalahan dan tekanan yang dapat mengakibatkan distres psikologis. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *The Association for University and College Counseling Center Directors* pada tahun 2018, diketahui bahwa gangguan kecemasan adalah yang paling umum terjadi di kalangan mahasiswa dengan angka sekitar 58,9%. Depresi menyusul dengan tingkat sekitar 48%, diikuti oleh stres sebanyak 46,9%, masalah dalam hubungan sebanyak 29,5%, pemikiran tentang bunuh diri sekitar 28,4%, kesulitan dalam kinerja akademik mencapai 28,2%, gangguan tidur sekitar 19,1%, dan isolasi sosial atau kesepian sekitar 18,5%. Mahasiswa juga beresiko mengalami masalah Kesehatan mental berkaitan dengan kecemasan, stress dan depresi (Hishan, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan survey pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang. Berdasarkan survey yang dilakukan terhadap 32 mahasiswa, sebanyak 26 (80%) mahasiswa mengalami pernah distres psikologis. Sebanyak 19 mahasiswa (59,4%) merasa putus asa dalam 4 minggu terakhir, 18 mahasiswa (56,3%) merasa gelisah dalam 4 minggu terakhir, 19 mahasiswa (59,4%) merasa depresi dalam 4 minggu terakhir, dan 16 mahasiswa (50%) merasa bahwa segala sesuatu memerlukan usaha yang berat dalam 4 minggu terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat tekanan pada mahasiswa psikologi baik itu dari segi akademik maupun diluar akademik sehingga mahasiswa mengalami distres psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulya (2016) menunjukkan bahwa terdapat kondisi distres yang dialami oleh mahasiswa psikologi yang disebabkan oleh tuntutan akademik jurusan psikologi yang berbeda dari jurusan lainnya. Stres yang dialami oleh mahasiswa psikologi terkait dengan tuntutan tugas dan juga materi materi yang harus dikuasai dalam psikologi. Penelitian juga dilakukan oleh Putri (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat kondisi stres akademik pada mahasiswa psikologi dikarenakan tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan IPK yang rendah menjadi salah satu faktor penyebab stres akademik mahasiswa psikologi.

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan untuk menunjukkan kemandirian dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang telah ditugaskan guna mencapai kompetensi lulusan yang menjadi tujuan utama perguruan tinggi tempat mereka belajar (Utami, dkk, 2013). Mahasiswa juga mengalami tahap perkembangan

menuju tahap dewasa yang kemudian membuat rentan terhadap kondisi distres psikologis. Mahasiswa Psikologi dalam kesehariannya tentu banyak menghadapi tantangan dan masalah baik itu dari segi akademik, maupun non akademik yang harus dihadapi dan berpotensi menimbulkan distres psikologis.

Distres psikologis menurut Ridner (2004) merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang ketika mereka menghadapi situasi stres tertentu, baik dalam jangka waktu sementara maupun dalam jangka waktu yang lebih lama. Lazarus & Folkman dalam (Rahmatika, 2014) menjelaskan distres psikologis sebagai keadaan yang timbul ketika individu menghadapi situasi di mana interaksi antara lingkungan yang dianggap mengancam atau merugikan kesejahteraan mereka dan sumber daya yang mereka miliki menciptakan ketidaknyamanan atau penderitaan. Distres psikologis ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi (Mirowsky & Ros, 2003). Distres psikologis yang dialami individu, khususnya mahasiswa dapat bersifat menghambat produktivitas maupun aktivitas dari mahasiswa.

Kondisi distres psikologis yang tidak diperhatikan akan beresiko mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental untuk tidak menyelesaikan studinya menjadi sangat tinggi (Vidourek *et al.*, 2014). Masalah kesehatan mental yang tidak diatasi seringkali menghambat kemampuan mahasiswa untuk fokus, mengambil pelajaran, dan mencapai potensi akademik mereka yang kemudian berdampak pada penurunan pencapaian akademik dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah (Hysenbegasi *et al.*, 2005).

Kondisi distres psikologis pada mahasiswa juga beresiko menyebabkan terjadinya peristiwa bunuh diri. Di Indonesia banyak kasus mahasiswa bunuh diri diantaranya, dilansir dari Kompas.id mahasiswa UGM yang berusia 18 tahun mengakhiri hidupnya pada Oktober 2023 yang diduga akibat mengalami gangguan psikologis. Kasus bunuh diri kedua yaitu seorang mahasiswa UMY yang berusia 18 tahun mengakhiri hidupnya pada senin 2 Oktober 2023 yang diduga akibat depresi. Selanjutnya, mahasiswa UNNES yang berusia 20 tahun mengakhiri hidupnya pada 10 Oktober 2023 yang diduga akibat depresi. Banyak kasus bunuh diri lainnya serupa yang terjadi di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa masih tingginya tingkat distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi distres psikologis yaitu adversity quotient dalam penelitian yang dilakukan oleh Somaratne, Jayawardana, dan Perera (2017) Hasil studi ini mendukung temuan bahwa tingkat adversity quotient yang tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang rendah. *Adversity quotient*, atau kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan, memiliki peran penting dalam konteks pekerjaan. Individu yang memiliki ketahanan dan semangat yang kuat dalam menghadapi tantangan cenderung lebih tahan terhadap risiko mengalami stres. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dharma (2020) yang menunjukkan terdapat korelasi negatif antara *adversity quotient* dengan distress psikologi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adversity quotient mahasiswa, maka semakin rendah distress psikologis yang dialami mahasiswa.

Stoltz (2000) dalam bukunya mengatakan keberhasilan dan kesuksesan seseorang ditentukan oleh kemampuannya dalam menghadapi masalah yang disebut dengan *adversity quotient*. Lebih lanjut lagi, Stoltz menjelaskan *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi kesulitan, mengelolanya dengan kecerdasan yang dimilikinya, dan mengubahnya menjadi suatu tantangan yang dapat diatasi. Nashori (2007) juga menjelaskan *adversity quotient* merupakan kapasitas individu untuk menggunakan kecerdasannya dalam mengarahkan, mengadaptasi cara berpikir, dan bertindak ketika dihadapkan pada rintangan dan kesulitan yang berpotensi menyulitkan kehidupannya.

Tingkat *adversity quotient* mahasiswa dapat dijadikan tolak ukur untuk bertahan dalam masalah dan memperoleh kesuksesan dalam hidupnya. *Adversity quotient* memiliki dampak signifikan pada cara individu menangani tekanan, kegagalan, dan situasi-situasi sulit yang muncul dalam kehidupan mereka (Stoltz, 2007). Sehingga, mahasiswa psikologi yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi dapat mengatasi gejala-gejala distres psikologis yang dialami serta meminimalisir terjadinya distres psikologis. Penelitian Aryono dkk (2017) menunjukkan terdapat korelasi positif dan bermakna antara *adversity quotient* dan tingkat toleransi terhadap stres pada mahasiswa pecinta alam. Ini berarti bahwa semakin tinggi *adversity quotient* seseorang, semakin besar pula tingkat toleransinya terhadap stres.

Studi yang dilakukan oleh Parvathy & Praseeda (2014) juga menunjukkan hasil bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara permasalahan akademik dan *adversity quotient* pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengatasi kesulitan cenderung lebih mampu menghadapi dan mengatasi setiap permasalahan yang dialami. Beberapa hasil penelitian terdahulu yang dipaparkan diatas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan distress psikologis. Semakin tinggi tingkat *adversity quotient* seseorang, semakin rendah distress psikologis yang dialami. Hal tersebut juga menunjukkan semakin tinggi tingkat *adversity quotient* maka individu bisa meminimalisir dampak dari distress psikologis serta memiliki kemampuan untuk bisa bertahan pada situasi sulit dan mampu untuk mengatasi masalah yang dialaminya dengan cara mengetahui sumber masalah dan kemudian mencari jalan keluar atas permasalahan tersebut. Untuk itu, berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh *adversity quotient* terhadap distress psikologis pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap distress psikologis yang dialami mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *adversity quotient* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat distres psikologis mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah *adversity quotient* berpengaruh terhadap distress psikologis pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat distres psikologis mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap distress psikologis pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan membantu memahami pengaruh *adversity quotient* terhadap distress psikologis pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat digunakan oleh universitas untuk mengembangkan program dukungan dan intervensi yang bertujuan meningkatkan Adversity Quotient (AQ) mahasiswa, sehingga membantu mereka mengelola dan mengurangi distres psikologis pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Adversity Quotient

1. Definisi Adversity Quotient

Adversity quotient merupakan teori yang dicetuskan oleh Paul G Stoltz. *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi serta mengatasi berbagai masalah, hambatan, atau kesulitan yang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat mengubahnya menjadi peluang untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan (Stoltz, 2000). Stoltz juga menjelaskan *adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk mengerti dalam menghadapi, serta menyelesaikan berbagai tantangan dalam hidup mereka dengan tujuan mencapai kesuksesan, dengan cara memanfaatkan seluruh potensi yang dimiliki, dan merespons secara positif terhadap permasalahan yang muncul.

Adversity quotient adalah hasil dari lebih dari tiga puluh tahun penelitian yang berlandaskan pada lebih dari 500 studi.. *Adversity quotient* (AQ) didasarkan pada tiga bidang ilmu yang disebut oleh Stoltz sebagai "Tiga Fondasi AQ." Ketiga cabang ilmu yang memberikan dasar untuk konsep *adversity quotient* adalah psikologi kognitif, psikoneuroimmunologi, dan neurofisiologi (Stoltz, 2000)

Fondasi yang pertama yaitu Psikologi Kognitif, seseorang yang menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, memiliki dampak yang luas, berasal dari dalam dirinya, dan di luar kendali mereka,

akan mengalami penderitaan, sementara individu yang melihat kesulitan sebagai sesuatu yang sementara, terbatas dalam lingkupnya, berasal dari faktor faktor eksternal, dan dapat mereka kendalikan, akan mengalami perkembangan yang pesat. Respon seseorang terhadap kesulitan memilikidampak yang luas terhadap efektivitas, kinerja, dan kesuksesannya. Individu cenderung merespons kesulitan dengan pola pola yang konsistendan tersembunyi di bawah kesadaran. Tanpa ada hambatan, pola pol aini cenderung tetap melekat seumur hidup individu tersebut.

Fondasi yang kedua yaitu neurofisiologi, dimana idealnya, otak dilengkapi untuk membentuk kebiasaan. Kebiasaan tersebut bisa dihentikan dan digantikan dengan kebiasaan baru, termasuk bagaimana individu dalam merespons kesulitan. Jika terjadi pergantian, kebiasaan lama akan menghilang dan kebiasaan baru akan berkembang.

Fondasi ketiga yaitu Psikoneuroimunologi, dimana ada hubungan langsung antara cara seseorang merespons kesulitan dengan Kesehatan mental dan fisik. Pengendalian yang baik sangat penting bagi Kesehatan individu. Cara seseorang merespons kesulitan dapat mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh, proses penyembuhan, dan kerentanan terhadap penyakit.

Stoltz memperkenalkan konsep *adversity quotient* (AQ) sebagai suatu gagasan yang dapat menggambarkan seberapa kuatnya seorang individu dalam menghadapi kegagalan dan kemampuan individu tersebut untuk mengubah kegagalan atau rintangan menjadi peluang untuk

meningkatkan kualitas hidupnya. Stoltz mengartikan *adversity quotient* dalam tiga cara berikut:

- 1) *Adversity quotient* merupakan suatu kerangka kerja konseptual yang inovatif yang dapat digunakan untuk memahami dan meningkatkan berbagai aspek kesuksesan.
- 2) *Adversity quotient* adalah alat pengukuran yang digunakan untuk menilai cara seseorang merespons tantangan dan kesulitan.
- 3) *Adversity quotient* adalah serangkaian alat yang didasarkan pada ilmu pengetahuan untuk memperbaiki cara seseorang merespons kesulitan.

Stoltz mengklasifikasikan individu ke dalam tiga kategori berdasarkan tingkat *adversity quotient* (AQ) mereka, yang pertama, *quitter* (AQ rendah), yang merupakan kelompok orang yang memiliki sedikit motivasi untuk menerima tantangan dalam kehidupan mereka. *Quitters* disebut juga orang-orang yang berhenti. Para *quitter* cenderung menghindari dan menolak perubahan dan meninggalkan banyak peluang yang ditawarkan. *Quitters* cenderung meninggalkan impian impiannya dan memilih jalan yang lebih mudah atau tanpa rintangan.

Kedua, *camper* (AQ sedang), disebut juga orang-orang yang berkemah yang adalah kelompok orang yang awalnya berkomitmen untuk menghadapi masalah dan tantangan yang mereka hadapi, tetapi akhirnya berhenti karena merasa tidak mampu lagi. Para *camper* cenderung merasa cepat puas dan tidak mau mengembangkan diri. Ditinjau dari teori Hirarki

kebutuhan Maslow, para *camper* mencukupi kebutuhan dasarnya seperti makanan, air, tempat tinggal. Mereka mengabaikan puncak hirarki yaitu aktualisasi diri dan bertahan dengan apa yang sudah mereka miliki. Motivasi para *camper* adalah rasa takut dan kenyamanan terutama perubahan. Pada awalnya para *camper* akan menerima perubahan kecil. Namun semakin lama akan secara aktif maupun pasif, menolak perubahan yang lebih besar.

Ketiga, *climber* (AQ tinggi), atau yang disebut dengan pendaki merupakan kelompok orang yang memilih untuk terus berjuang menghadapi berbagai masalah, tantangan, hambatan, dan segala hal lain yang terus datang dalam kehidupan sehari-hari. *Climbers* yakin akan sesuatu hal atau tantangan yang lebih besar dari dirinya sehingga menghadapi kesulitan dengan keberanian dan kedisiplinan. *Climbers* adalah yang paling mungkin menerima perubahan. Tantangan dan kesempatan yang ada akan disambut baik dan membuat mereka berkembang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah ataupun kesulitan yang dihadapinya serta mengubah kegagalan menjadi kesuksesan. *Adversity quotient* juga merupakan alat ukur untuk mengukur kemampuan seseorang dalam memahami masalah yang dihadapinya serta faktor faktor kesuksesan seseorang dalam menghadapi suatu masalah ataupun tantangan.

2. *Aspek Adversity Quotient*

Stoltz (2000) mengemukakan aspek aspek *adversity quotient* menjadi 4 yaitusebagai berikut :

a. *Control (kendali)*

Control merupakan kemampuan individu untuk mendeteksi dan memberikan pengaruh positif pada suatu situasi, dan juga memiliki kendali terhadap cara mereka merespons situasi tersebut, dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi masalah apapun dalam berbagai situasi. Seseorang yang memiliki tingkat kendali yang tinggi cenderung merasa memiliki kendali yang lebih besar terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka daripada mereka yang memiliki kendali yang lebih rendah.

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

Aspek ini merupakan gabungan dari *Ownership* (pengakuan) yang merupakan tanggung jawab seseorang atas masalah pribadinya dan *origin*(asal usul) yang merupakan sumber masalah yang ada. Individu dengan skor origin yang tinggi akan menganggap permasalahan tersebut berasal dari luar dirinya. Sementara seseorang dengan skor origin rendah akan cenderung menganggap permasalahan datang dari dirinya sendiri sehingga cenderung untuk menyalahkan diri sendiri.

c. *Reach* (Jangkauan)

Jangkauan berkaitan dengan seberapa berpengaruhnya masalah atau konflik terhadap kehidupan individu. Aspek ini berkaitan juga dengan kemampuan individu dalam membatasi masalah sehingga tidak mengganggu aspek kehidupannya yang lain. Semakin tinggi tingkat reach seseorang, maka akan cenderung untung membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang dihadapi. Semakin rendah tingkat reach seseorang, maka masalah akan cenderung mempengaruhi dirinya serta mempengaruhi aspek kehidupannya yang lain sehingga permasalahan yang terjadi dapat mempengaruhi kinerja individu.

d. *Endurance* (daya tahan)

Endurance terkait dengan berapa lama seseorang akan mengalami kesulitan dan berapa lama penyebab kesulitan tersebut akan berlangsung. Aspek daya tahan ini mencakup keyakinan individu bahwa akar masalah yang terjadi bersifat sementara. Ini berarti bahwa individu mampu bertahansaat menghadapi masalah. Individu dengan tingkat daya tahan yang tinggi akan melihat masalah sebagai sesuatu yang hanya sementara dan cenderung yakin bahwa dengan penyesuaian dan perbaikan, mereka dapat meningkatkan peluang kesuksesan di masa depan. Di sisi lain, individu dengan tingkat daya tahan yang rendah akan cenderung melihat masalah sebagai sesuatu yang akan berlangsung lama bahkan bersifat permanen.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 aspek adversity quotient. Aspek pertama adalah *control* (kendali) yang merupakan kendali individu atas permasalahan yang terjadi pada dirinya. Kedua, *ownership & origin* (pengakuan & asal usul) yang merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisis sumber masalah dan mengakui bahwa masalah tersebut merupakan masalah yang terjadi pada dirinya. Ketiga, *reach* (jangkauan) yang merupakan kemampuan seseorang dalam membatasi masalah yang dialaminya sehingga tidak mempengaruhi aspek kehidupannya yang lain. Keempat, *endurance* (daya tahan) yang merupakan kemampuan seseorang dalam bertahan menghadapi situasi sulit yang sedang dialaminya.

3. Faktor Adversity Quotient

Stoltz (2000) mengemukakan faktor faktor yang mempengaruhi *Adversity quotient* yaitu sebagai berikut :

a. Daya Saing

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Satterfield dan Seligman sebagaimana yang dikemukakan dalam Stoltz (2000), hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang merespons tantangan dengan optimisme cenderung memiliki tingkat agresivitas yang lebih tinggi dan lebih bersedia mengambil risiko dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Orang yang secara konstruktif menghadapi kesulitan juga cenderung lebih efisien dalam menjaga dan mengalokasikan energi, tenaga, serta fokus yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan dalam situasi persaingan.

b. Bakat

Menurut Bigham (1968) Bakat adalah kemampuan atau kondisi yang dimiliki oleh seseorang yang, dengan pelatihan atau latihan khusus, memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan keahlian khusus. Bakat adalah keadaan di mana seseorang, dapat mengembangkan kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan tertentu. Bakat mencerminkan gabungan dari keterampilan, kompetensi, pengalaman, dan pengetahuan yang menggambarkan apa yang dapat dikuasai dan dilakukan oleh individu tersebut.

c. Kreativitas

Joel Barker dalam (Stoltz, 2000) mengemukakan bahwa kreativitas muncul ketika seseorang menghadapi keadaan putus asa. Oleh karena itu, kreativitas memerlukan kemampuan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi karena ketidakpastian. Individu yang kesulitan menghadapi kesulitan cenderung kesulitan untuk bersikap kreatif.

d. Motivasi

Pada tahun 2000, Stoltz melakukan pengukuran *adversity quotient* (AQ) terhadap sebuah perusahaan. Dalam upayanya, Stoltz meminta untuk mengelompokkan timnya berdasarkan tingkat motivasi yang terlihat pada masing-masing anggota tim. Seluruh anggota tim kemudian diukur AQ-nya tanpa kecualinya. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka yang dianggap memiliki motivasi tertinggi juga cenderung memiliki AQ yang tinggi

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* seseorang yaitu daya saing yang merupakan respon seseorang terhadap tantangan, bakat yang merupakan kemampuan tertentu yang dimiliki seseorang, kreativitas yang merupakan kemampuan individu dalam mencari jalan keluar, dan motivasi yang merupakan dorongan dari dalam diri individu tersebut.

Distres Psikologis

1. Definisi Distres Psikologis

Stres merupakan respons seseorang terhadap situasi ataupun peristiwa yang memicu stres (stresor), yang dianggap mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi tersebut (Santrock, 2007). Stres diinterpretasikan sebagai situasi yang timbul akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang kemudian mengakibatkan ketidakseimbangan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial (Sarafino, 2002). Stres juga merupakan komponen dari interaksi individu dengan lingkungannya, di mana individu merasakan sesuatu sebagai beban atau tekanan yang melebihi kemampuan mereka, yang dapat mengancam kesejahteraan pribadi mereka (Lazarus & Folkman, 1984).

Distress merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada reaksi stres yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan dan depresi (Matthews, 2007). Menurut Mirowsky & Ross (2003) distress psikologis merupakan keadaan emosi seseorang yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala cemas dan depresi. Gejala depresi biasanya ditunjukkan dengan perasaan sedih, merasa tidak berharga, kurangnya semangat hingga kesulitan tidur. Sementara itu, gejala cemas biasa ditunjukkan dengan kekhawatiran yang berlebihan, perasaan tegang, mudah tersulut emosi, dan ketakutan terhadap sesuatu hal.

Distres psikologis menurut Durand & Barlow (2006), adalah suatu keadaan emosional yang mencakup persepsi negatif terhadap diri sendiri, individu lain, serta lingkungan, yang ditandai dengan perasaan ketegangan, kekhawatiran, perasaan tidak berharga, dan respons yang sensitif terhadap rangsangan yang memicu emosi. Goldberg & Hillier (1979) mendefinisikan distres psikologis sebagai penderitaan yang terjadi pada tingkat psikologis tanpa adanya gejala psikotik, dengan ciri-ciri seperti somatisasi, kecemasan dan masalah tidur, disfungsi sosial, serta depresi yang parah.

Veit & Ware (1983) mendefinisikan distres psikologi sebagai suatu bentuk dari aspek kesehatan mental, dimana individu mengalami kecemasan, depresi, dan *loss of behavioral/emotional control*, misalnya, mudah marah atau tersinggung, gelisah atau cemas dan kelelahan yang khas sebagai bentuk dari tekanan psikologis serta memiliki kecenderungan untuk menjauh dan memisahkan diri ketika terlibat dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan orang lain. Masse et al., (1998) juga menjelaskan distress psikologi merupakan suatu kondisi yang dialami oleh individu yang melibatkan variasi dalam komponen perasaan (affective), kognisi (pemikiran), dan mungkin gejala somatik yang terkait dengan ketidaknyamanan subjektif individu. Distres psikologi juga merupakan bentuk dari kesehatan mental yang mencakup rendahnya harga diri (self-depreciation), respons mudah marah (irritability), kecemasan/depresi (anxiety/depression), serta kecenderungan untuk menjauhi hubungan sosial (social disengagement).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa distress psikologis merupakan keadaan emosi seseorang yang melibatkan perasaan negatif terhadap dirinya sendiri dan terhadap lingkungannya. Distress psikologis ditandai dengan gejala depresi yang meliputi perasaan sedih sampai merasa kurang bersemangat dan kecemasan yang meliputi perasaan takut terhadap sesuatu di masa

depan yang belum terjadi. Distres psikologis juga ditandai dengan gejala psikotik dan disfungsi sosial.

2. Jenis Distres Psikologis

Menurut Ramesh (2008) terdapat jenis jenis distres psikologis yang terbagi atas 3 jenis, sebagai berikut :

1) *Acute Distres* (Distres Akut), distress akut merupakan distress yang paling umum dialami. Distress akut biasanya datang dengan cepat dengan tiba tiba namun juga menghilang dengan cepat.

2) *Acute Episodic Distress* (Distres Akut Episodik), merupakan jenis distres yang terjadi akibat suatu peristiwa atau kejadian tertentu yang kemudian memicu distress

3) *Chronic Distress* (Distres Kronis), Distres kronis merupakan jenis distres yang terjadi akibat hasil dari sederetan peristiwa yang dialami oleh seseorang yang dimana hal tersebut diluar kendali individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 jenis distres psikologis yang umumnya terjadi yaitu *Acute Distres* (distres akut), merupakan distres yang terjadi secara tiba tiba dan hilang secara tiba tiba. Kedua, *Acute Episodic Distress* (distres akut episodik) yang berkaitan dengan peristiwa tertentu yang memicu distres seseorang. Dan yang ketiga, *Chronic Distress* (distres kronis) yang terjadi akibat rentetan peristiwa yang dialami seseorang yang berada diluar kendali.

3. Aspek Distres Psikologis

Mirowsky & Ros (2003) membagi distress psikologis menjadi 2 aspek sebagai berikut :

a. Depresi

Depresi merupakan gangguan psikologis yang dicirikan oleh perubahan dalam perasaan, kognisi, dan perilaku individu. Orang yang mengalami depresi bisa mengalami perasaan sedih, isolasi, penurunan harga diri, dan mungkin menunjukkan perilaku penarikan diri dari lingkungan mereka (Beck dan Alford 2009). Depresi adalah kondisi emosional yang mencakup perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, hilangnya harapan, perasaan tidak memiliki nilai, keinginan untuk mengakhiri hidup, kesulitan tidur, menangis, perasaan bahwa telah berusaha maksimal namun tidak meraih hasil yang diinginkan (Mirowsky & Ross, 2002). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V* (2013) menjelaskan depresi sebagai gangguan psikologis yang ditandai oleh kemunculan perasaan sedih, perasaan kehampaan, sensitivitas emosi, serta adanya gejala somatik dan kognitif.

b. Kecemasan

Mirowsky & Ross (2003) menyatakan kecemasan adalah situasi ketika individu mengalami ketegangan, kegelisahan, perasaan khawatir, mudah marah, dan ketakutan. Kecemasan merupakan kegelisahan berlebihan dan tidak jelas terhadap peristiwa yang belum terjadi, serta dapat dianggap sebagai reaksi terhadap rangsangan dari dalam maupun luar, yang berpotensi memunculkan tanda-tanda emosional, fisik, dan perilaku (Utami & Astuti, 2019). Menurut Spielberger (2007) Kecemasan adalah perasaan yang melibatkan pemikiran yang tidak menyenangkan, sensasi yang tidak nyaman, serta perubahan fisik yang muncul sebagai respons terhadap situasi atau rangsangan yang dianggap mengancam atau berisiko. Ohman (dalam Matthews, 2000) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang tidak diinginkan yang terkait

dengan perasaan cemas yang mengantisipasi potensi bahaya di masa depan, dan juga mencakup gejala fisik dari ketegangan dan perasaan negatif yang tidak bahagia (dysphoric).

Goldberg & Hillier (1979) juga mengemukakan aspek distress psikologis yang terbagi atas 4 aspek, sebagai berikut :

a. Somatisasi

Somatisasi merupakan gejala fisik berulang yang seringkali memerlukan perhatian medis yang lebih intens. Orang yang mengalami somatisasi cenderung lebih peka terhadap sensasi fisik yang berlebihan, dan mereka mungkin menganggapnya sebagai ancaman (Davidson, dkk., 2014).

b. Kecemasan dan Insomnia

Menurut Jeffrey (2005) Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh reaksi fisiologis yang meningkat, perasaan ketegangan yang tidak menyenangkan, dan rasa khawatir bahwa ada kemungkinan terjadi hal yang tidak menguntungkan. Sedangkan insomnia menurut Alimul (2006) merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mendapatkan tidur yang baik, baik dari segi kualitas maupun durasi, dengan tidur yang pendek atau sulit terlelap.

c. Disfungsi Sosial

Menurut Goldberg & Hillier (1979) Disfungsi sosial merupakan keadaan di mana individu mengalami kesulitan dalam mengeksekusi tugas-tugas mereka dengan baik, merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, merasa tidak memiliki peran yang berarti, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan

kesulitan dalam menikmati aktivitas sehari-hari.

d. Depresi Berat

Menurut Goldberg & Hillier (1979) Depresi berat adalah situasi emosional yang menghasilkan dampak negatif pada pikiran, perilaku, dan perasaan seseorang. Gejala depresi berat bisa mencakup perasaan ketidakmampuan untuk melakukan apapun, merasa tidak memiliki nilai, hidup yang tampak tidak memiliki arti, merasa tidak berdaya, dan pemikirantentang bunuh diri.

Berdasarkan kedua pendapat tokoh di atas mengenai aspek distress psikologis, dapat disimpulkan bahwa diantara kedua tokoh yaitu Mirowsky dan Goldberg sama sama mengemukakan aspek depresi dan kecemasan. Depresi merupakan gangguan psikologis yang terjadi pada perasaan seseorang, sementara kecemasan merupakan kekhawatiran atau ketakutan berlebih terhadap suatu hal atau peristiwa. Goldberg menambahkan 2 aspeklainnya yaitu somatisasi dan disfungsi sosial. Somatisasi merupakan gejala yang terjadi pada fisik seseorang, sementara disfungsi sosial merupakan keterhambatan atau kegagalan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis

Menurut Matthews (2007) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi distress psikologi, sebagai berikut :

a. Faktor Interpersonal

Faktor intrapersonal memengaruhi tingkat distress seseorang. Faktor interpersonal ini berasal dari ciri-ciri kepribadian, yang mencakup beberapa sifat kepribadian yang berhubungan dengan kecenderungan emosi individu. Dalam konteks Five Factor Model, dijelaskan bahwa individu yang memiliki ciri

kepribadian neurotik cenderung memilikisuasana hati negatif seperti kecemasan dan depresi dengan tingkat intensitas yang berbeda.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional terkait dengan distress umumnya disebabkan oleh dampak pengalaman atas peristiwa, kejadian, atau situasi yang dianggap mengancam atau dapat merusak kesejahteraan individu. Hal ini dapat memiliki efek yang bervariasi tergantung pada individu dan konteksnya. Faktor situasional terbagi menjadi 3 yaitu:

- 1) Fisiologis : Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa respons terhadap stres yang ditunjukkan oleh individu dipengaruhi oleh berbagai bagian otak.
- 2) Kognitif : Keyakinan dan harapan individu memiliki kemampuan untuk memengaruhi efek psikologis dan fisiologis dari tekanan yang berasal dari lingkungan
- 3) Sosial : Faktor ini merupakan faktor utama yang memiliki potensi besar untuk memicu munculnya distress, yang ditandai oleh hambatan dalam menjalani interaksi sosial bagi individu yang terkena dampaknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi distress psikologis seseorang yang terdiri dari faktor interpersonal dan faktor situasional. Faktor interpersonal yang berkaitan dengan ciri kepribadian seseorang dan faktor situasional yang berkaitan dengan pengalaman ataupun peristiwa. Faktor situasional terbagi atas fisiologis, kognitif dan sosial. Fisiologis yang berkaitan dengan beberapa fungsi dan bagian otak, kognitif berkaitan dengan keyakinan individu, dan sosial yang berkaitan dengan interaksi sosial individu.

Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Adversity Quotient terhadap distres psikologis pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2009), metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti populasi ataupun sampel tertentu dengan metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang sifatnya kuantitatif/statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Arikunto (2006) juga menjelaskan Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang mengharuskan penggunaan angka dalam seluruh proses penelitian, termasuk dalam pengumpulan data, analisis data, dan penyajian hasil penelitian.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan elemen yang telah disusun oleh peneliti sebagai objek studi yang akan diteliti, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk mengambil kesimpulan (Sugiyono, 2020). Menurut Bungin (2005), variabel penelitian adalah faktor-faktor yang bisa diubah atau bervariasi yang menjadi fokus penelitian, dengan tujuan memahami perubahan atau variasi dalam gejala-gejala yang terkait.

1. Variabel Bebas (X)

Variabel pengaruh adalah variabel yang diduga sebagai pemicu atau faktor yang mendahului variabel lainnya. Variabel ini diamati dan diasumsikan bahwa nilainya bergantung pada dampak dari variabel pengaruh (Kriyanto, 2012). Menurut Sugiyono (2020) Variabel bebas adalah variabel yang berfungsi

sebagai penyebab yang memengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Adversity Quotient.

2. Variabel Terikat (Y)

Menurut Sugiyono (2017), variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh atau menjadi hasil akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Distres Psikologis.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah panduan yang menggambarkan batasan atau cara suatu konsep atau kegiatan akan diukur atau diamati dalam konteks penelitian (Widjono, 2007). Definisi operasional terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut :

1. Adversity Quotient

Adversity quotient merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengatasi masalah, hambatan maupun kesulitan yang dialaminya. *Adversity quotient* merupakan kemampuan mahasiswa untuk memahami dan mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan dengan menggunakan seluruh potensi yang ada pada dirinya untuk merespon masalah secara positif. *Adversity Quotient* dapat diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan Stoltz (2000) yang terdiri dari *Control* (kendali), *Origin & Ownership* (pengakuan dan asal usul), *Reach* (Jangkauan), dan *Endurance* (daya tahan).

2. Distres Psikologis

Distres psikologis merupakan keadaan emosi mahasiswa yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala kecemasan seperti ketakutan berlebih, ketegangan, dan perasaan sensitif serta gejala depresi seperti perasaan sedih, perasaan tidak berharga hingga kurang bersemangat. Distres psikologi juga dijelaskan sebagai keadaan yang mencakup persepsi negatif kepada dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Distres psikologis dapat diukur menggunakan aspek yang dikemukakan Mirowsky & Ros (2003) yang terdiri dari depresi dan kecemasan.

D. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik khusus yang telah ditentukan oleh peneliti untuk tujuan studi dan penarikan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 1.194 orang (BAK Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024).

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015) mendefinisikan sampel sebagai sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, atau sebagai segmen kecil dari anggota populasi yang dipilih menggunakan metode tertentu agar dapat mewakili keseluruhan populasi. Menurut Arikunto (2017), apabila subjek kurang dari 100 maka seluruh populasi akan menjadi sampel. Namun, jika subjeknya lebih dari 100, maka diambil 10-15% atau 15-25%. Dalam penelitian ini akan

menggunakan 10% dari total populasi yaitu $1.194 \times 10\% = 119,4$ sehingga sampel penelitian ini adalah 120 orang.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* jenis *insidental sampling*. Teknik pengambilan ini diambil secara random atau acak. Umumnya, teknik random sampling memberikan peluang kepada semua anggota populasi agar menjadi spesimen terpilih. Sementara itu insidental sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel.

F. Teknik Pengumpulan Data

Sumber data penelitian adalah sumber-sumber di mana data yang diperlukan untuk penelitian tersebut bisa ditemukan, baik melalui keterkaitan langsung maupun tidak langsung dengan objek penelitian (Arikunto, 2003). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut sugiyono (2011) angket atau kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan penyampaian sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban.

G. Instrumen Penelitian

Adversity Quotient

Skala Adversity quotient menggunakan skala *Adversity Response Profile* (ARP) milik Stoltz untuk mengukur tingkat *adversity quotient* mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. ARP dirancang oleh Stoltz yang merupakan penemu adversity quotient yang telah dicoba lebih dari 7500 orang dengan berbagai latar belakang. Instrumen ARP alat ukur yang valid untuk

memperkirakan bagaimana individu menjawab peristiwa dan merupakan indikator pencapaian yang kuat. ARP digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Sugiarti(2023). Pada penelitian ini ARP dimodifikasi dengan menggunakan 3 dosen fakultas psikologi sebagai *expert judgement*. Instrumen ini terdiri dari 30 peristiwa yang digunakan untuk mengukur aspek dari *adversity quotient* yaitu *control* (kendali), *origin & ownership* (pengakuan dan asal usul), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan).

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Adversity Response Profile

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	Control	1a, 6a, 8a, 9a, 16a, 18a, 19a, 26a, 28a, 29a, 10a, 13a, 17a, 23a, 27a	15
2.	Origin-Ownership	1b, 6b, 8b, 9b, 16b, 18b, 19b, 26b, 28b, 29b, 10b, 13b, 17b, 23b, 27b	15
3.	Reach	2a, 4a, 7a, 11a, 12a, 14a, 15a, 21a, 22a, 24a, 3a, 5a, 20a, 25a, 30a	15
4.	Endurance	2b, 4b, 7b, 11b, 12b, 14b, 15b, 21b, 22b, 24b, 3b, 5b, 20b, 25b, 30b	15
Total			60

Distres Psikologis

Skala distres psikologis disusun untuk mengukur tingkat distress psikologi mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skala distress psikologis menggunakan Kessler Psychological Distress Scale 10 (K-10) milik Kessler yang telah diadaptasi oleh Tran et al (2019) yang terdiri dari 2 aspek distress psikologis yaitu depresi dan kecemasan.. Kessler Psychological Distress Scale 10 (K-10) terdiri dari 10 item yang mengukur seberapa sering seseorang mengalami gejala depresi dan kecemasan seperti sedih, gelisah, gugup, putus asa, dan tidak berharga.

Tabel 3. 2 Blueprint Psychological Distress Scale (K-10)

No	Aspek	Aitem Favorable	Jumlah
1.	Depresi	2,3,5,6	4
2.	Kecemasan	1,4,7,8,9,10	6
Total			10

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Sugiyono (2011) menyatakan bahwa Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data dapat diandalkan. Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah pertanyaan yang ada dalam kuesioner dapat dengan akurat menggambarkan isi dari penelitian yang akan dilakukan. Menurut Ghozali (2011), Kuesioner dianggap valid jika pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di dalamnya mampu secara efektif menggambarkan atau mencerminkan konsep atau variabel yang diukur oleh kuesioner tersebut.

Pada skala adversity quotient terdapat 7 aitem gugur dari total 60 aitem sehingga terdapat 53 aitem valid sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Adversity Quotient

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Aitem gugur	Aitem Valid
Control	Merasakan kendali yang kuat atas peristiwa yang terjadi	1a, 6a, 8a, 9a, 10a, 13a, 16a, 17a, 18a, 19a, 23a, 26a, 27a, 28a, 29a	13a, 17a	1a, 6a, 8a, 9a, 10a, 16a, 18a, 19a, 23a, 26a, 27a, 28a, 29a
Origin - Ownership	Memandang kesulitan sebagai sesuatu yang berasal dari pihak luar	1b, 8b, 6b, 10b, 13b, 19b, 23b, 29b	1b	8b, 6b, 10b, 13b, 19b, 23b, 29b
	Menempatkan tanggung jawab di tempat yang tepat	6b, 9b, 17b, 18b, 26b, 27b, 28b	26b, 28b	6b, 9b, 17b, 18b, 28b
Reach	Merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas	2a, 3a, 4a, 5a, 7a, 11a, 12a, 14a, 15a, 20a, 21a, 22a, 24a, 25a, 30a	2a, 14a	3a, 4a, 5a, 7a, 11a, 12a, 15a, 20a, 21a, 22a, 24a, 25a, 30a
Endurance	Menganggap kesulitan dan/atau penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara, cepat berlalu, dan kecil kemungkinannya terjadi lagi	2b, 3b, 4b, 5b, 7b, 11b, 12b, 14b, 15b, 20b, 21b, 22b, 24b, 25b, 30b	-	2b, 3b, 4b, 5b, 7b, 11b, 12b, 14b, 15b, 20b, 21b, 22b, 24b, 25b, 30b

Sementara itu, pada skala distress psikologis tidak terdapat aitem gugur dari total 10 aitem sehingga terdapat 10 aitem valid sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Distres Psikologis

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Aitem gugur	Aitem Valid
Depresi	Merasa sedih, terpuruk, kesepian, putus asa, segala sesuatu berat, dan kesulitan tidur	2,3,4,5,6	-	2,3,4,5,6
Kecemasan	Merasa tegang, gelisah, khawatir, dan takut	1,4,7,8,9,10	-	1,4,7,8,9,10

b. Uji Reliabilitas

Ghozali (2018) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan alat untuk menilai sejauh mana kuesioner mencerminkan variabel atau konstruk yang diukur. Kuesioner dianggap reliabel atau dapat diandalkan apabila respon individu terhadap pernyataan-pernyataan dalamnya tetap konsisten dan stabil dari satu waktu ke waktu. Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran dari kuesioner tetap konsisten ketika kuesioner tersebut digunakan berulang kali. Jawaban responden dianggap reliabel jika setiap pertanyaan dijawab secara konsisten dan tidakacak.

Uji reliabilitas menggunakan SPSS. Teknik uji reliabilitas dalam penelitian ini mencari nilai koefisien menggunakan rumus alpha Cronbach 0,70 – 0,9 dikatakan reliabilitas tinggi dan 0,50 – 0,70 dikatakan reliabilitas moderat dan < 0,50 dikatakan reliabilitas rendah.

Hasil uji reliabilitas pada skala adversity quotient menggunakan SPSS, dengan nilai alpha Cronbach 0,96 dengan kategori tinggi sebagai berikut :

Cronbach's Alpha	N of Items
.969	60

Sementara itu, hasil uji reliabilitas pada skala distress psikologis dengan nilai alpha Cronbach 0,9 dengan kategori tinggi, sebagai berikut :

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	10

I. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Manurut Sugiyono (2014), metode analisis deskriptif merupakan metode statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang diperoleh tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang bersifat generalisasi.

2. Uji Normalitas

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa pengujian normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah variabel yang sedang diinvestigasi memiliki distribusi yang sesuai dengan distribusi normal. Hal ini memiliki kepentingan karena jika data dari setiap variabel tidak mengikuti distribusi normal, maka pengujian hipotesis tidak dapat menggunakan metode statistikparametrik.

3. Uji Linearitas

Menurut Prayitno (2010), uji linieritas memiliki tujuan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel tersebut linier secara signifikan atau tidak. Uji linieritas ini penting sebagai syarat sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi linier dalam sebuah penelitian. Menurut Winarsunu (2006), uji linieritas adalah suatu langkah yang bertujuan untuk menilai apakah distribusi data yang diolah dalam penelitian memiliki sifat linier atau tidak.

4. Analisis Regresi Linear Sederhana

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menilai pengaruh atau keterkaitan yang bersifat linear antara variabel independen dan variabel dependen tertentu. Dalam konteks penelitian ini, persamaan regresi linear sederhana digunakan untuk mengevaluasi tingkat pengaruh yang dimiliki oleh Adversity Quotient (X) terhadap distress psikologis (Y).

5. Pengujian Hipotesis

a. Uji Simultan (Uji f)

Uji signifikansi dilakukan dengan tujuan menunjukkan signifikansi semua variabel independen secara bersamaan dengan variabel dependen. Uji ini dilakukan dengan melihat f-stat dari model dengan level of significance serta ketentuan sebagai berikut :

H0 : Variabel independen secara bersamaan tidak mempengaruhi variabel dependen secara signifikan

H1 : Variabel independen secara bersamaan mempengaruhi variabel dependen secara signifikan

H0 ditolak ketika terjadi $p\text{-value} < \alpha$

b. Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial digunakan untuk membandingkan nilai yang diuji dengan tingkat signifikansi untuk menentukan diterima atau ditolaknya H0 dengan ketentuan sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi uji $t > \alpha$, maka H0 diterima serta H1 ditolak. Artinya tidak ada pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi uji $t < \alpha$, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya terdapat pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk melihat seberapa jauh variabel independen dapat dijelaskan oleh variabel dependen. Koefisien determinasi dapat dilihat melalui nilai R-square pada tabel Model Summary. Nilai koefisien determinasi berada di antara 0-1. jika nilainya mendekati angka 1 artinya semakin baik model regresi penelitian.

BAB IV
HASIL & PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden mencakup informasi mengenai karakteristik responden yang terdapat dalam kuesioner dan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 127 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan dimulai dari februari 2024 sampai mei 2024 dan proses pengambilan data dilaksanakan secara *online* dengan menyebarkan kuesioner melalui G-form dari mulai tanggal 23 April 2024 sampai tanggal 5 Mei 2024.

Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	46	36,2%
Perempuan	81	63,8%
Total	127	100%

Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan pada keseluruhan jumlah responden, Hasilnya pada tabel diatas, hasilnya menunjukkan bahwa jumlah responden pada penelitian ini yaitu jumlah responden laki-laki dengan jumlah 46 orang (36,2%) dan responden perempuan dengan jumlah 81 orang (63,8%). Berikut gambaran responden/subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin yang ditampilkan melalui diagram di bawah ini :

Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin Responden

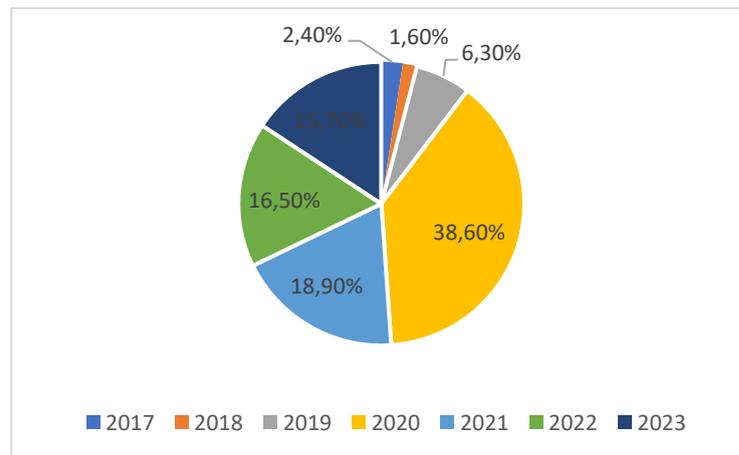


Tabel 4. 2Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Presentase
2017	3	2,4%
2018	2	1,6%
2019	8	6,3%
2020	49	38,6%
2021	24	18,9%
2022	21	16,5%
2023	20	15,7%
Total	127	100%

Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan pada keseluruhan jumlah responden, hasilnya menunjukkan bahwa jumlah responden didominasi oleh Angkatan 2020 sebanyak 49 orang (38,6%) , Angkatan 2021 sebanyak 24 orang (18,9%), Angkatan 2022 sebanyak 21 orang (16,5%), Angkatan 2023 sebanyak 20 orang (15,7%), angkatan 2019 sebanyak 8 orang (6,3%), Angkatan 2017 sebanyak 3 orang (2,4%) dan angkatan 2018 sebanyak 2 orang (1,6%). Berikut gambaran responden berdasarkan Angkatan yang ditampilkan melalui diagram:

Gambar 4. 2 Diagram Angkatan Responden



2. Hasil Pengukuran *Adversity Quotient*

Metode analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data dari responden yang diperoleh tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang bersifat generalisasi.

Tabel 4. 3 Kategorisasi *Adversity Quotient*

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 129,35$	Rendah	14	11%
$129,35 < X < 210,87$	Sedang	77	60,6%
$X > 210,87$	Tinggi	36	28,3%
Total		127	100

Pada tabel 2 di atas menunjukkan berdasarkan variabel *adversity quotient*, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 77 responden (60,6%), kategori tinggi sebanyak 36 orang (28,3%) sedangkan responden paling sedikit berada pada kategori rendah sebanyak 14 responden (11%).

Tabel 4.4 Kategorisasi AQ Berdasarkan Jenis Kelamin Laki Laki

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	4	8,70%
Sedang	28	60,87%
Tinggi	14	30,43%
Total	46	100%

Pada tabel diatas, menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (60,87%), sebanyak 14 mahasiswa (30,43%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 4 mahasiswa (8,70%) berada dalam kategori rendah.

Tabel 4.4 Kategorisasi AQ Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	10	12,35%
Sedang	49	60,50%
Tinggi	22	27,16%
Total	81	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan mayoritas mahasiswa perempuan berada pada kategori sedang sebanyak 49 mahasiswa (60,50%), sebanyak 22 mahasiswa (27,16%) perempuan berada pada kategori tinggi dan sebanyak 10 mahasiswa perempuan (12,35%) berada pada kategori rendah.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Aspek Adversity Quotient

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Control	127	20	62	42,20	11,04
Origin-Ownership	127	27	57	40,50	8,07
Reach	127	22	64	43,15	10,44
Endurance	127	15	72	44,03	15,355

Berdasarkan hasil deskripsi diatas berdasarkan aspeknya, aspek *control*, *origin & ownership*, *reach*, dan *endurance* berada dalam kategori sedang,. Pada aspek *control* dilihat berdasarkan nilai rata rata (mean) sebesar 42,20, aspek *origin & ownership* dengan nilai rata rata (mean) sebesar 40,50, aspek *reach* dengan nilai rata rata sebesar 43,15, dan aspek *endurance* dengan nilai rata rata sebesar 44,03.

3. Hasil Pengukuran Distres Psikologis

Metode analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data dari responden yang diperoleh tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang bersifat generalisasi.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Distres Psikologis

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X < 17,24$	Rendah	25	19,7%
$17,24 < X < 34,86$	Sedang	77	60,6%
$X > 34,86$	Tinggi	25	19,7%
Total		127	100

Berdasarkan variabel distress psikologis, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 77 responden (60,6%) sedangkan responden paling sedikit berada pada kategori tinggi sebanyak 25 responden (19,7%).

Tabel 4.4 Kategorisasi AQ Berdasarkan Jenis Kelamin Laki Laki

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	8	17,39%
Sedang	27	58,69%
Tinggi	11	23,91%
Total	46	100%

Pada tabel diatas, menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 27 mahasiswa (58,69%), sebanyak 11 mahasiswa (23,91%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 8 mahasiswa (17,39%) berada dalam kategori rendah.

Tabel 4.4 Kategorisasi AQ Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	17	21%
Sedang	50	61,72%
Tinggi	14	17,28%
Total	81	100%

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas mahasiswa perempuan berada pada kategori sedang sebanyak 50 mahasiswa (61,72%). Sebanyak 17 mahasiswa perempuan (21%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 14 mahasiswa (17,28%) berada pada kategori tinggi.

Tabel 4. 6 Kategorisasi Aspek Distres Psikologis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Depresi	127	6	29	15,02	5,573
Kecemasan	127	4	20	11,04	3,670

Berdasarkan hasil deskripsi diatas berdasarkan aspeknya, seluruh aspek dari distres psikologis yaitu depresi dan kecemasan berada dengan kategori sedang. Pada aspek depresi dapat diketahui nilai rata rata (mean) sebesar 15,02. Pada aspek kecemasan dapat diketahui dari nilai rata rata (mean) sebesar 11,04.

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian yang diambil telah berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan SPSS dengan didasarkan pada uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test*. Uji normalitas dapat diputuskan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 4. 7 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		127
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.12455106
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.077
	Negative	-.080
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.054
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Pada tabel di atas menunjukkan nilai *probability* sebesar 0,054 lebih besar dari α (0,05), maka dari itu diperoleh keputusan terima H0 dengan kesimpulan bahwa data residual berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan linear antara kedua variable, yaitu variabeladversity quotient dengan variabel distres psikologis. Uji linearitas dikerjakan dengan menggunakan SPSS.

Tabel 4. 8 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Y (Distress	Between	(Combined)	7045.464	72	97.854	1.925	.006
Psikologis) * X	Groups	Linearity	3394.951	1	3394.951	66.782	.000
(Adversity		Deviation	3650.513	71	51.416	1.011	.487
Quotient)		from					
		Linearity					
Within Groups			2745.150	54	50.836		
Total			9790.614	126			

Tabel uji linieritas di atas diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,487 lebih besar dari 0,05, maka dari itu diperoleh keputusan terima H0 dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel independent terhadap variabel dependen.

5. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini digunakan untuk menilai pengaruh atau keterkaitan yang bersifat linear antara variabelindependen dan variable dependen yaitu variabel *adversity quotient* dan variabel distres psikologis.

Tabel 4. 9 Model Regresi Linier Sederhana

Model	Coefficients ^a		
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
1 (Constant)	47.716	2.734	
X (Adversity Quotient)	-.127	.016	-.589

a. Dependent Variable: Y (Distress Psikologis)

Berdasarkan model regresi linier sederhana di atas menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan variabel adversity quotient mampu menurunkan variabel distres psikologis sebesar 0,127.

6. Pengujian Hipotesis

a. Uji Simultan (Uji f)

Uji signifikansi dilakukan dengan tujuan menunjukkan signifikansi semua variabel independen secara bersamaan dengan variabel dependen. Uji ini dilakukan dengan melihat f-stat dari model dengan *level of signifances*serta ketentuan sebagai berikut :

H0 : Variabel independen secara bersamaan tidak mempengaruhi variabel dependen secara signifikan

H1 : Variabel independen secara bersamaan mempengaruhi variabel dependen secara signifikan

H0 ditolak ketika terjadi $p\text{-value} < \alpha$.

Tabel 4. 10 Uji Simultan

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	3394.951	1	3394.951	66.353	.000 ^b
Residual	6395.663	125	51.165		
Total	9790.614	126			

a. Dependent Variable: Y (Distress Psikologis)

b. Predictors: (Constant), X (Adversity Quotient)

Tabel mengenai uji simultan di atas menunjukkan nilai probability F-statistics sebesar 0,000 lebih kecil dari α (0,05), maka dari itu diperoleh keputusan tolak H0 dengan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara bersama-sama (simultan) yang signifikan antara variabel adversity quotient terhadap variabel distress psikologis.

b. Uji Parsial (Uji t)

Membandingkan nilai yang diuji dengan tingkat signifikansi untuk menentukan diterima atau ditolaknya H0 dengan ketentuan sebagai berikut: Jika nilai signifikansi uji $t > \alpha$, maka H0 diterima serta H1 ditolak. Artinya tidak ada pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi uji $t < \alpha$, maka H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya terdapat pengaruh signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 11 Uji Parsial

Coefficients^a						
Model	Unstandardized		Standardized		t	Sig.
	Coefficients		Coefficients			
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	47.716	2.734			17.454	.000
X (Adversity Quotient)	-.127	.016	-.589		-8.146	.000

a. Dependent Variable: Y (Distress Psikologis)

Pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi pada variabel adversity quotient sebesar 0,000 lebih kecil dari α (0,05), maka dari itu diperoleh keputusan tolak H0 dengan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh signifikan *adversity quotient* terhadap variabel distress psikologis.

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk melihat seberapa jauh variabel independen dapat dijelaskan oleh variabel dependen. Koefisien determinasi dapat dilihat melalui nilai R-square pada tabel Model Summary. Nilai koefisien determinasi berada di antara 0-1. jika nilainya mendekati angka 1 artinya semakin baik model regresi penelitian.

Tabel 4. 12 Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.589 ^a	.347	.342	7.15299

a. Predictors: (Constant), X (Adversity Quotient)

b. Dependent Variable: Y (Distress Psikologis)

Tabel mengenai koefisien determinasi di atas menunjukkan nilai R-squared sebesar 0,347 yang berarti bahwa variabel *adversity quotient* mampu mempengaruhi variabel distres psikologis sebesar 34,7% sedangkan sisanya sebesar 65,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

B. PEMBAHASAN

1. Tingkat *Adversity Quotient* Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebanyak 14 mahasiswa beradapada tingkat *adversity quotient* rendah dengan presentase 11%, 77 mahasiswa berada pada tingkat *adversity quotient* sedang dengan presentase 60,6% dan 36 mahasiswa berada pada *adversity quotient* kategori tinggi dengan presentase 28,3%. Sehingga, sebagian besar mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *adversity quotient* kategori sedang dengan jumlah sebanyak 77 responden (60,6%) dari keseluruhan total 127 responden. Artinya, tingkat *adversity quotient* mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sudah cukup baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami, (2014) menemukan bahwa mahasiswa berada pada tingkat *adversity quotient* yang sedang.

Tingkatan *adversity quotient* juga diukur berdasarkan jenis kelamin. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 28 mahasiswa laki laki (60,87%) dan 49 mahasiswa perempuan (60,50%). Pada kategori Tinggi terdapat sebanyak 14 mahasiswa laki laki (30,43%) dan 22 mahasiswa perempuan (27,16%). Pada kategori rendah terdapat sebanyak 4 orang mahasiswa laki laki (8,70%) dan mahasiswa perempuan sebanyak 10 mahasiswa (12,35%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kategori tinggi lebih banyak pada laki-laki (23,91%) dibandingkan dengan perempuan (17,28%). Jadi, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kategori

tinggi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Analisis tambahan dilakukan untuk menganalisis rata-rata jawaban responden di setiap aspek. Aspek *control*, *origin & ownership*, *reach*, dan *endurance* berada dalam kategori sedang. Pada aspek *control* dilihat berdasarkan nilai rata-rata (mean) sebesar 42,20, aspek *origin & ownership* dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 40,50, aspek *reach* dengan nilai rata-rata sebesar 43,15, dan aspek *endurance* dengan nilai rata-rata sebesar 44,03. Aspek dengan rata-rata tertinggi merupakan aspek *endurance* dengan nilai mean sebesar 44,05, yang berarti aspek *endurance* merupakan aspek yang paling mempengaruhi distress psikologis.

Agustian (2001) mengatakan *adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan bertahan hidup. Secara sederhana, itu adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan bertahan hidup. Kecerdasan *adversity quotient* digunakan ketika seseorang menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya. Menurut Makman (dalam Nurhayati & Fajriyanti, 2014) *adversity quotient* adalah pengetahuan tentang seberapa kuat seseorang. Orang-orang yang menggunakan kecerdasan ini secara optimal dapat mencapai kesuksesan dalam menghadapi tantangan, baik itu besar maupun kecil dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Stoltz (2000) mengategorikan individu ke dalam tiga kategori berdasarkan tingkat *adversity quotient* mereka yaitu *quitters* (rendah), *campers* (sedang) dan *climbers* (tinggi). Sebanyak 14 mahasiswa (11%) dengan kategori rendah termasuk ke dalam kelompok *quitters*. Mahasiswa yang termasuk dalam kelompok *quitters* cenderung menjalani kehidupan yang minim tantangan dan mengambil risiko sesedikit mungkin, yang artinya mereka cenderung meninggalkan impiannya dan memilih jalan yang mereka anggap lebih mudah dan minim tantangan.

Mahasiswa dengan kategori *adversity quotient* sedang sebanyak 77 mahasiswa (60,6%) termasuk ke dalam kelompok *Campers* (mereka yang berkemah), merupakan individu yang cenderung puas dan mencukupkan upayanya dan cenderung tidak mau mengembangkan diri. Para *campers* berhasil mencukupi kebutuhan dasarnya, namun mengorbankan puncak hierarki Maslow, yaitu aktualisasi diri dan bertahan dengan apa yang mereka miliki. Akibat yang ditimbulkan, mahasiswa cenderung menjadi terjebak dalam kenyamanan dan rasa takut untuk berkembang.

Mahasiswa dengan kategori *adversity quotient* tinggi sebanyak 36 mahasiswa (28,3%) termasuk ke dalam kelompok *climbers* (pendaki). Mahasiswa yang termasuk ke dalam kelompok *climbers*, cenderung sangat yakin terhadap kemampuan dirinya. Mereka cenderung bertahan di situasi sulit dan juga memahami apa yang mereka kerjakan dan apa yang menjadi tujuan. Sehingga mereka cenderung membuat segala impian menjadi terwujud.

Aspek *adversity quotient* yang terdiri dari *Control*, *Origin-Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*. Mahasiswa yang berada pada kategori sedang, pada dimensi *Control* cenderung merespon peristiwa peristiwa buruk sebagai sesuatu yang berada dalam kendali tergantung berapa besarnya atau sulitnya peristiwa itu. Berbeda dengan kategori rendah dimana mahasiswa cenderung merasa bahwa peristiwa buruk sama sekali berada diluar kendali mereka, atau mereka tidak bisa mengendalikan peristiwa tersebut dan kategori tinggi dimana mahasiswa cenderung merasa memiliki kendali yang tinggi atas setiap peristiwa buruk atau sulit yang terjadi.

Pada dimensi *Origin-Ownership*, kategori sedang, berarti bahwa mahasiswa cenderung merespon peristiwa yang sulit sebagai sesuatu yang terkadang berasal dari luar dan terkadang berasal dari dirinya sendiri. Mahasiswa terkadang menyalahkan diri sendiri atas akibat buruk yang terjadi namun tetap membatasi tanggung jawabnya

pada hal hal yang merupakan tanggung jawabnya. Berbeda dengan kategori rendah yang cenderung menyalahkan diri sendiri dan menganggap peristiwa baik hanya keberuntungan yang berasal dari luardirinya dan kategori tinggi yang cenderung memandang kesuksesan merupakan hal yang berasal dari usaha sendiri dan kesulitan berasal dari luar dirinya.

Pada dimensi *Reach* kategori sedang, mahasiswa cenderung merespon peristiwa yang mengandung kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik namun terkadang juga akan membiarkan peristiwa sulit tersebut mempengaruhi aspek lain dari kehidupannya pada saat mahasiswa dalam keadaan kecewa atau terpuruk. Berbeda dengan kategori tinggi yang memiliki besar kemungkinan untuk mahasiswa merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas sehingga tidak mempengaruhi aspek kehidupannya yang lain dan kategori rendah yang besar kemungkinannya memandang kesulitan sebagai sesuatu yang mempengaruhi dan memasuki aspek aspek lain dalam kehidupannya.

Pada dimensi *Endurace* kategori sedang mahasiswa cenderung merespon peristiwa buruk dan penyebabnya sebagai sesuatu yang berlangsung lama. Hal ini terkadang membuat mahasiswa menunda melakukan suatu tindakan yang dapat menyelesaikan masalah. Dengan tantangan yang berukuran ringan sampai sedang, mahasiswa mungkin akan mempertahankan keyakinannya namun pada peristiwa yang berat membuatnya kehilangan keyakinan. Berbeda dengan *Endurance* kategori tinggi dimana mahasiswa menganggap kesulitan dan penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara, cepat berlalu dan kecil kemungkinan akan terjadi lagi. Sementara *Endurance* kategori rendah mahasiswa cenderung memandang kesulitan dan penyebabnya sebagai sebagai peristiwa yang berlangsung lama, dan menganggap peristiwa positif hanya bersifat sementara.

Menurut Hikmatussyarifah, Hasanah, & Tarma (2016), adversity quotient adalah bentuk kecerdasan yang berperan penting dalam kesuksesan seseorang saat menghadapi tantangan, kesulitan, atau kegagalan. Rosita & Rochmad (2016) juga berpendapat bahwa adversity quotient merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan atau masalah serta mencari solusinya. Dewi & Suhendri (2016) menambahkan bahwa adversity quotient mencerminkan kemampuan individu untuk mendorong tujuan hidupnya ke depan dan mengukur respon seseorang terhadap kesulitan.

2. Tingkat Distres Psikologis Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebanyak 25 mahasiswa berada pada tingkat distres psikologis rendah dengan presentase 19,7%, 77 mahasiswa berada pada tingkat sedang dengan presentase 60,6%, dan 38 mahasiswa berada pada tingkat tinggi dengan presentase 19,7%. Sehingga Sebagian besar mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat distres psikologis kategori sedang dengan jumlah sebanyak 77 responden dari keseluruhan total 127 responden. Artinya terdapat permasalahan distres psikologis pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tingkatan adversity quotient juga diukur berdasarkan jenis kelamin. Pada kategori sedang terdapat sebanyak 27 mahasiswa laki laki (58,69%) dan 50 mahasiswa perempuan (61,72%). Pada kategori Tinggi terdapat sebanyak 11 mahasiswa laki laki (23,91%) dan 14 mahasiswa perempuan (17,28%). Pada kategori rendah terdapat sebanyak 8 orang mahasiswa laki laki (17,39%) dan mahasiswa perempuan sebanyak 17 mahasiswa (21%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kategori tinggi lebih banyak pada laki-laki (23,91%) dibandingkan dengan

perempuan (17,28%). Jadi, secara keseluruhan, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Analisis tambahan dilakukan untuk menganalisis rata-rata jawaban responden di setiap aspek. Aspek depresi dan kecemasan berada dalam kategori sedang. Pada aspek depresi dilihat berdasarkan nilai rata-rata (mean) sebesar 15,02 dan aspek kecemasan dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 11,04. Aspek dengan rata-rata tertinggi merupakan aspek depresi dengan nilai mean sebesar 15,02 yang berarti aspek depresi merupakan aspek yang paling dipengaruhi oleh *adversity quotient*.

Penelitian Ahmed (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor pemicu stres yang menyebabkan munculnya distress pada mahasiswa meliputi beban kerja yang tinggi, persaingan dengan rekan mahasiswa, serta harapan tinggi dan ekspektasi dari orang tua terhadap mereka. Caron yang dikutip dalam Ghaffar (2014) menggambarkan distress sebagai kondisi mental negatif yang dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Mabitsela yang dikutip dalam Hutahaean (2012) mengemukakan bahwa distress adalah hasil dari pola penanganan stres yang tidak adaptif. Horwitz (2007), juga dalam konteks ini, menjelaskan bahwa distress psikologis terjadi ketika seseorang tidak mampu mengatasi stresor dengan efektif, menyebabkan gejala emosional yang mengancam kesehatan fisik dan mental.

Stres adalah kondisi di mana individu merasa tertekan dalam situasi yang dirasakan melebihi kemampuannya untuk mengatasi tuntutan atau tekanan (Palmer, 2007). Stres dapat memiliki dampak baik dan buruk tergantung pada konteksnya. Konsep eustres dan distress diperkenalkan oleh Seyle untuk menggambarkan berbagai respons terhadap stres (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2015). Lazarus (1976) mengemukakan bahwa eustres merupakan respons kognitif positif terhadap stresor,

berkaitan dengan kesehatan fisik dan emosi positif sementara distres diartikan sebagai stres yang menyebabkan gangguan fisik atau emosi negatif (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Selain itu, persepsi dan interpretasi individu terhadap situasi dapat menentukan apakah stresor tersebut akan berkembang menjadi distres atau eustres (Le Fevre, Kolt, & Matheny, 2006; Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Matthews dalam Sekararum (2012) mengatakan bahwa terdapat dua faktor utama yang menjadi penyebab distres psikologis mahasiswa yaitu faktor interpersonal. Faktor interpersonal berkaitan dengan kepribadian seseorang yang didalamnya terdapat *trait* yang merupakan kecenderungan emosi individu. (2) Faktor situasional. Faktor situasional ini berkaitan dengan pengaruh dari suatu peristiwa, kejadian ataupun situasi yang dirasa mengancam atau membahayakan. Faktor situasional ini terbagi lagi menjadi 3 yaitu:

(a) Fisiologis dimana hasil penelitian menyebutkan respon mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa bagian otak.

(b) Kognitif, berkaitan dengan keyakinan mahasiswa yang dapat menentukan dampak psikologis dan fisiologis dari *stressor* yang dialami.

(c) Sosial, faktor sosial menjadi faktor yang paling cenderung untuk menimbulkan distres bagi mahasiswa dengan adanya hambatan, tantangan, dan hubungan sosial yang kurang baik di lingkungannya.

3. Pengaruh Adversity Quotient terhadap Distres Psikologis pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil yang ditunjukkan dari analisis regresi diperoleh nilai 0,121 yang artinya peningkatan variabel *adversity quotient* mampu menurunkan variabel distres psikologis sebesar 0,127. Hasil Uji-t diperoleh signifikansi 0,000 lebih kecil dari α (0,05). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *adversity quotient* terhadap variabel distres psikologis. Berikutnya,

hasil koefisien determinasi (R^2) diperoleh *R-squared* sebesar 0,347 yang berarti bahwa variabel *adversity quotient* mampu mempengaruhi variabel distres psikologis sebesar 34,7% sedangkan sisanya sebesar 65,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh *adversity quotient* terhadap distres psikologis sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aryono, dkk. (2017), Rasheeda dan Pavathy (2014), Somaratne, dkk. (2017), dan Dharma (2020) bahwa terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dengan distres psikologis, dimana semakin tinggitingkat *adversity quotient* individu diasosiasikan dengan semakin rendahnya tingkat distres psikologis.

Stoltz (2000) membagi *adversity quotient* dalam 4 aspek yang terdiri dari *Control*, *Origin-Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*. Jika individu memiliki tingkat kendali (*control*) yang rendah, kesulitan yang dialami akan memberikan dampak negatif seperti perasaan tertekan, kecemasan, hingga depresi yang kemudian mengarah ke distres psikologis. Mirowsky & Ross (2002) menyebutkan bahwa terdapat dua hal yang menghasilkan kondisi distres psikologis. Pertama yaitu masalah

dan yang kedua adalah ketidak mampuan untuk mengatasi masalah. Karakteristik dari seseorang yang berhasil dalam mengatasi masalahnya adalah memiliki kontrol pribadi yang kuat, yakni keyakinan bahwa mereka memiliki kendali atas hidupnya sendiri, bahwa mereka tidak bergantung pada keberuntungan, kebetulan, maupun kekuasaan orang lain.

Individu yang cenderung menganggap kesulitan atau peristiwa buruk yang terjadi disebabkan oleh murni kesalahan dirinya sendiri (*origin- ownership*) atau dikatakan berlebihan dalam menyalahkan diri sendiri, akan membuat keterpurukan seperti rasa kurang percaya diri, sikap menghindari situasi yang seharusnya dihadapi sehingga rawan untuk mengalami distres psikologis. Sementara itu, individu yang menganggap suatu kesulitan berasal dari luar dirinya, dan cenderung merespon kesulitan dan akibat akibatnya sebagai sesuatu yang terbatas (*reach*) dimana akibat yang terjadi dari suatu peristiwa tidak mempengaruhi ke aspek kehidupan lainnya, dapat dikatakan bahwa individu tersebut cenderung percaya diri, terbuka terhadap perubahan, dan memiliki kreatifitas atau kemauan untuk mencari jalan keluar dari masalah sehingga cenderung mengalami distres psikologis yang rendah.

Demikian juga individu yang merespon kesulitan yang dialaminya bersifat sementara (*endurance*) maka individu tersebut cenderung memiliki optimisme dan keyakinan yang kuat terhadap dirinya sendiri sehingga bisa bertahan dalam situasi sulit. Individu tersebut akan memandang kesulitan sebagai sesuatu yang akan berlalu sehingga memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami keadaan distres psikologis. Sebaliknya jika individu memandang kesulitan yang terjadi akan berlangsung lama bahkan bersifat permanen akan menyebabkan individu tersebut bersifat pesimis, merasa tidak memiliki solusi atas permasalahannya sehingga cenderung mengalami distres psikologis.

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang dilakukan untuk menganalisis aspek variabel *adversity quotient* dan distres psikologis, ditemukan bahwa aspek *endurance* pada variabel dependen (*adversity quotient*) memiliki rata rata paling tinggi, sebesar 44,03%. Sedangkan pada variabel independen (distres psikologis) aspek depresi memiliki rata rata paling tinggi yaitu sebesar 15,02, yang berarti aspek *endurance* pada variabel *adversity quotient* merupakan aspek yang paling mempengaruhi sedangkan pada variabel distres psikologis, aspek depresi merupakan aspek yang paling dipengaruhi.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi, cenderung memiliki kontrol diri yang baik pada saat menghadapi kesulitan atau permasalahannya terutama permasalahan yang terkait dengan akademiknya. Ia memandang masalah tersebut sebagai tantangan yang harus dilewati dan merupakan sesuatu yang bersifat sementara. Mahasiswa tersebut cenderung memandang suatu permasalahan sebagai pembelajaran dan mengambil sisi positif dari kejadian tersebut sehingga bukan hanya sebagai beban. Hal tersebut meminimalisir resiko mahasiswa untuk mengembangkan *stressornya* ke arah negatif yang diasosiasikan dengan respon kognitif yang negatif berakibat pada distres psikologis. Dimana hal tersebut sejalan dengan konsep distres psikologis yang dijelaskan oleh Seyle (dalam Gadzella dkk, 2015) dan Lazarus (dalam Kupriyanov, 2014).

Adversity quotient berfungsi meningkatkan daya juang mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim dalam menghadapi berbagai macam permasalahan akademik maupun non akademik yang dapat memicu timbulnya pengembangan stres ke arah negatif. Tingkat *adversity quotient*, seperti yang dijelaskan oleh Stoltz (2007) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan keyakinan dan hasrat mahasiswa untuk memiliki keyakinan

mencegikan resiko mengembangkan *stressornya* ke arah negatif yang berujung pada kondisi distres psikologis. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh faktor pendidikan dapat menjadi sarana pembentukan perilaku dan sikap yang dapat mendukung mahasiswa untuk mencegah resiko stressornya mengarah ke distres psikologis. Faktor lingkungan juga dapat membantu mahasiswa dalam proses adaptasi untuk bisa lebih *survive* atau bertahan menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupannya.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yakni sumbangan pengaruh yang diberikan variabel *adversity quotient* terhadap distres psikologis sebesar 34,7% yang berarti masih terdapat sebesar 65,3% dari faktor lain yang mempengaruhi distres psikologis pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sedangkan kelebihan dari penelitian ini adalah belum ada peneliti sebelumnya yang meneliti mengenai pengaruh *adversity quotient* dengan distres psikologis pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

BAB V

PENUTUP

1. Tingkat Adversity Quotient Mahasiswa Berdasarkan hasil penelitian, rata rata mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki Tingkat adversity quotient yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan mereka dalam menghadapikesulitan cukup baik. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa aspek *control*, *origin & ownership*, *reach*, dan *endurance* berada dalam kategori sedang, dengan aspek *endurance* sebagai yang paling dominan.
2. Mayoritas mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat distres psikologis sedang, menunjukkan adanya masalah distres psikologis yang signifikan di kalangan mahasiswa. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa aspek depresi dan kecemasan berada dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa depresi adalah aspek yang paling dipengaruhi oleh adversity quotient.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara adversity quotient dengan distres psikologis pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, yang artinya, semakin tinggi adversity quotient, maka semakin rendah distres psikologis yang dialami pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, demikian juga sebaliknya. Sumbangan pengaruh yang diberikan variabel *adversity quotient* terhadap variable distres psikologis sebesar 36% sedangkan faktor lain di luar penelitian ini yaitu sebesar 64%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang peneliti berikan terkait penelitian yang telah dilakukan, diantaranya :

1. Bagi mahasiswa

Untuk mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diharapkan mampu meningkatkan aspek *endurance* atau daya tahan yang berarti mahasiswa mampu bertahan saat menghadapi suatu masalah dan menganggap masalah tersebut hanya bersifat sementara serta berupaya mengurangi depresi pada distres psikologis.

2. Bagi Universitas

Untuk universitas, kedepannya sebaiknya memfasilitasi mahasiswa dalam bentuk pelatihan dengan tujuan meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa untuk meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi kesulitan yang dialami. Selain itu, pelatihan yang dilakukan bisa meningkatkan daya juang mahasiswa setelah lulus dari universitas dalam menghadapi tantangan di lingkungan kerja maupun di lingkungan sosialnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, agar bisa meneliti lebih lanjut faktor faktor lain diluar penelitian ini yang mempengaruhi distres psikologis pada mahasiswa seperti jenis kelamin, usia dan jenis pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Quotient Berdasarkan Enam Rukun Iman dan Lima Rukun Islam*. Jakarta: Arga.
- Ahmed, U., Riaz, A., & Ramzan, M. (2013). Assessment of stress & stressors: A study on management student. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(9), 687-699
- Alimul H, A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Aryono, dkk. (2017). Hubungan antara Adversity Quotient dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Wacana*. Vo. 9, No. 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D., & Durand, V. (2005). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Beck, A. T. & Alford, B. A. (2009). *Depression: Cause and treatment (2nd ed.)*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bungin, M. Barham. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Davison, gerald C, John M. Neale & Ann M. Kring 2006. *Psikologi abnormal edisi 9*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Dharma, G. M. I., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2020). THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT WITH PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN STUDENTS OF MEDICAL STUDY PROGRAMS IN SEBELAS MARET UNIVERSITY SURAKARTA. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 172-191.
- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Eisenberg, Nancy; Fabes, Richard A; Spinrad, Tracy L. 2007. *Prosocial Development*. *Handbook of Child Psychology*. doi:10.1002/9780470147658.chpsy0311.
- Gadzella, dkk. (2012). Evaluation of the student life stres inventory revised. *Journal of Instructional Psychology*. Vol. 39, No. 2.
- Ghozali, Imam. 2011, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (9th ed.)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Goldberg, D.P., & V.F., Hillier. (1979). A Scaled Version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Hikmatussyarifah, H., Hasanah, U., & Tarma, T. (2016). Pengaruh Kelekatan Keluarga Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Bidik Misi. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 3(2), 94-99
- Horwitz, A. V. (2007). Distinguishing distress from disorder as psychological outcomes of stressful social arrangements. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 11(3), 273–289.
- Hutahaean, B.S. (2012). Pelatihan untuk peningkatan self-esteem pada mahasiswa universitas Indonesia yang mengalami distress psikologi. Tesis Magister, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Depok.
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005) The impact of depression on the academic productivity of university Students. *Journal of Mental Health Policy Economic*, 8, 145-151.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Kriyantono, Rachmat. 2012. Teknis Praktis Riset Komunikasi. Jakarta. Kencana
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*. 11(2), 179-185.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282-325.
- Le Fevre, dkk. (2006). Eustress, distress, and their interpretation in primary and secondary occupational stress management: which way first? *J. Manag. Psychology*, 21 : 547 – 565.
- Matthews, G., Davies, D. R., Westerman, S. J., & Stammers, R. B. (2000). Human performance: Cognition, stress, and individual differences. Hove, UK: Psychology Press
- Matthews, G. (2007). *Distress (Revised Ed)*. Elsevier Inc. 838-843.
- Masse, C., et al. (1998). The Structure of Mental Health: Higher-Order Confirmatory Factor Analyses of Psychological Distress and Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 475-504.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1989). Social Causes of Psychological Distress. *American Journal of Sociology*, 496-497
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine De Gruyter
- Mirowsky, J., & Ross, C.E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York, USA: Aldine de Gruyter
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Nashori. (2007). *Adversity Quotient: Hambatan Menjadi Peluang*. PT. Grasindo Nurhayati, N., & Fajrianti, N. (2015). Pengaruh Adversity Quotient (AQ) dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(1), 72–77

- Palmer, A. & Williams, B. (2007). *Simple Guides: Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Parvathy, U., & Praseeda, M. (2014). Relationship between adversity quotient and academic problems among student teachers. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(11), 23-26.
- Prayitno, D. (2010). *Paham Analisa Data Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: MediaKom
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28-37.
- Ramesh, P. (2008). *Human Resources Management*. Telangana: ICAR-National Academy of Agricultural Research Management
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara Emotio-Focused Coping dan Stress Kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 3, No. 1.
- Rosita, D., & Rochmad, R. (2016). Analisis Kesalahan Siswa Dalam Pemecahan Masalah Ditinjau Dari Adversity Quotient Pada Pembelajaran Creative Problem Solving. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 5(2), 106-113
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536-545.
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group
- Sarafino EP. *Health psychology: biopsychosocial interactions* (4th Ed.). New York, NY, USA: John Wiley & Sons, Inc; 2002
- Sekararum, A. (2012). *Interpersonal Psychotherapy (IPT) untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distres psikologis* (Doctoral dissertation, Tesis. Depok: Magister Fakultas Psikologi Universitas Indonesia).
- Siyoto, S. & Sodik, A. 2015, *Dasar Metodologi Penelitian, Literasi Media Publishing*, Yogyakarta.
- Somaratne, C. S. N., Jayawardena, L. N. A. C., & Perera, B. M. K. (2017). Impact of adversity quotient on stress levels of middle-level managers of non-governmental organisation (NGO) sector.
- Somaratne, C. S. N., Jayawardena, L. N. A. C., & Perera, B. M. K. (2020). Role of Adversity Quotient (AQ) on Perceived Stress of Managers: with specific reference to AQ Dimensions. *Kelaniya Journal of Management*, 8(2), 40.
- Spielberger, C.D. (2007). *Encyclopedia of applied psychology*. Florida: Elsevier Academic Press.
- Stoltz, PG. (2000). *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RAD*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syafitri, M., & Armida, S. (2019). Pengaruh Motivasi Berorganisasi dan Kohesivitas Kelompok Terhadap Komitmen Berorganisasi (Studi Mahasiswa Aktifis Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang). *Jurnal Ecogen*, 2(3),575-586.
- Tran, Thach Duc, et al. "Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale–revised and the Kessler psychological distress scale." *Journal of affective disorders* 246 (2019): 189-194.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. H. (2019). Hubungan kecemasan dan perilaku bullying anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 1-6.
- Utami, I. B., Hardjono, dan Karyanta, N. A. (2013). Hubungan Antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi UNS*.Vol. 2, No. 5. Surakarta: Program Studi Psikologi UNS.
- Veit C. T., & Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,730-742.
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 1009-1022.
- Widjono. (2007). *Bahasa Indonesia Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi (Rev)*. Jakarta: Grasindo.
- Winarsunu, Tulus. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

LAMPIRAN

Aitem The Kessler Psychological Distress Scale Indonesian

1 : Sangat Jarang

2 : Jarang

3 : Sedang

4 : Sering

5 : Sangat Sering

	1	2	3	4	5
1. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa lelah tanpa alasan yang jelas?					
2. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa gugup?					
3. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa gugup sehingga tidak ada yang dapat menenangkan diri Anda?					
4. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa putus asa?					
5. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa gelisah atau tidak nyaman?					
6. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa sangat gelisah sehingga tidak dapat duduk tenang?					
7. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa depresi/sedih?					
8. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu memerlukan usaha berat?					
9. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa sangat sedih dan tidak ada yang dapat membuat Anda ceria?					
10. Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa tidak berarti?					

Aitem Adversity Response Profile

1 : Sangat Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

3 : Sedang

4 : Setuju

5 : Sangat Setuju

No.			1	2	3	4	5	
1a.	Teman teman satu kelas tidak menerima ide anda dalam diskusi. Yang menyebabkan teman teman satu kelas saya tidak menerima ide dan pendapat saya merupakan sesuatu yang:	Tidak bisa saya hadapi						Bisa saya hadapi sepenuhnya
1b.	Penyebab teman teman saya tidak menerima ide dan pendapat saya sepenuhnya karena :	Saya sendiri						Faktor lain
2a.	Orang tidak memperhatikan presentasi saya di depan kelas orang tidak memperhatikan presentasi saya di depan kelas adalah sesuatu yang:	Mempengaruhi seluruh aspek kehidupan saya						Berpengaruh pada situasi saat itu saja
2b.	Perilaku orang yang tidak memperhatikan presentasi saya:	Akan terjadi lagi						Terjadi pada saat itu saja
3a.	Anda mendapat banyak uang dari sebuah investasi. Yang menyebabkan saya mengumpulkan banyak uang adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
3b.	Penyebab saya mengumpulkan banyak uang :	Akan terjadi lagi						Terjadi pada saat itu saja
4a.	Hubungan anda dengan orang orang yang anda cintai tampaknya semakin jauh hubungan kami semakin jauh dan adalah sesuatu yang:	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
4b.	Penyebab hubungan kami yang tampaknya semakin jauh :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi

5a.	Seseorang yang anda hormatimenelepon anda untuk minta nasihat. Yang menyebabkan orang tersebut menelepon saya untuk minta nasihat adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
5b.	Penyebab orang tersebut menelepon saya untuk minta nasihat:	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
6a.	Anda bertengkar hebat dengan kekasih anda (orang lain yang penting). kami bertengkat hebat adalah sesuatu yang	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
6b.	Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa :	Bukan tanggung jawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya
7a.	Anda diminta untuk pindah tempatkalau anda ingin tetap bekerja. saya diminta untuk pindah tempatadalah sesuatu yang	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
7b.	Penyebab saya diminta untuk pindah tempat :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
8a.	Sahabat anda tidak memberikan ucapan selamat pada hari ulang tahun anda. Sahabat saya tidak menelepon adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
8b.	Penyebab teman saya tidak menelepon sepenuhnya berkaitan dengan :	Saya						Orang lain atau faktor lain
9a.	seorang sahabat karib anda sakit parah. sahabat saya sakit parah adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
9b.	peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa :	Bukan tanggung jawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya
10a.	Anda diundang ke sebuah peristiwa penting. saya diundang adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya

10b.	Alasan saya diundang sepenuhnya berkaitan dengan	Saya						Orang lain atau faktor lain
11a.	Anda tidak dapat penugasan yang penting. saya ditolak untuk penugasan tersebut adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
11b.	Penyebab saya ditolak untuk penugasan tersebut :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
12a.	Anda mendapat umpan balik negatif dari teman sekelompok yang dekat dengan anda. saya mendapat umpan balik negatif adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
12b.	Penyebab saya mendapat umpan balik negative	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
13a.	Anda menerima kenaikan upah dari pekerjaan yang anda lakukan. saya menerima kenaikan upah adalah sesuatu yang:	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
13b.	Penyebab saya menerima kenaikan gaji sepenuhnya berkaitan dengan :	Saya						Orang lain atau faktor lain
14a.	Seseorang yang dekat dengan anda didiagnosis menderita kanker. Seseorang itu mengidap kanker adalah sesuatu yang berkaitan dengan :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
14b.	Penyebab seseorang itu mengidap kanker :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
15a.	Strategi investasi anda yang mutakhir mendatangkan kerugian strategi saya gagal merupakan hal yang:	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
15b.	Penyebab strategi saya gagal :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
16a.	Anda ketinggalan pesawat. Peristiwa ketinggalan pesawat adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya

16b.	Penyebab saya ketinggalan pesawat sepenuhnya berkaitan dengan :	Saya						Orang lain atau faktor lain
17a.	Anda terpilih untuk sebuah proyek penting. saya dipilih untuk proyek ini adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
17b.	Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa :	Bukan tanggungjawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya
18a.	Proyek yang anda tangani gagal. proyek tersebut gagal adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
18b.	Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa:	Bukan tanggung jawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya
19a.	Perusahaan tempat anda magang, menawarkan pemotongan upah jika anda ingin tetap magang. saya diminta menerima pemotongan upah adalah sesuatu yang:	Tidak bisa sayahadapi						Bisa saya hadapi sepenuhnya
19b.	Penyebab saya diminta menerima pemotongan upah sepenuhnya berkaitan dengan :	Saya						Orang lain atau faktor lain
20a.	Anda menerima hadiah tidak terduga pada hari ulang tahun anda. saya mendapat hadiah tersebut adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
20b.	Penyebab saya mendapat hadiah tersebut :	Akan selalu ada						Akan selalu ada
21a.	Mobil anda mogok dalam perjalanan ke sebuah janji pertemuan. Yang menyebabkan mobil saya mogok adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
21b.	. Penyebab mobil saya mogok :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
22a.	Dokter anda memberi tahu bahwa kadar kolesterol anda terlampau tinggi.	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja

	Yang menyebabkan kolesterol saya terlampau tinggi adalah sesuatu yang :							
22b.	Penyebab kolesterol saya terlampau tinggi :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
23a.	Anda terpilih untuk sebuah proyek penting. saya terpilih adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
23b.	Penyebab saya terpilih sepenuhnya berkaitan dengan :	Saya						Orang lain atau faktor lain
24a.	Anda menelepon seseorang berkali kali dan meninggalkan pesan, tapi tidak satu pun yang dibalas. Yang menyebabkan teman saya tidak menelepon saya adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
24b.	Penyebab teman saya tidak menjawab telpon saya :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
25a.	Pekerjaan anda dipuji di depan umum. Yang menyebabkan saya dipuji adalah sesuatu yang :	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
25b.	Penyebab saya dipuji :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi
26a.	Saat pemeriksaan Kesehatan, dokteranda memperingatkan Kesehatan anda. Dokter memperingatkan saya adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
26b.	Hasil dari peristiwa ini adalah sesuatu yang saya rasa :	Bukan tanggung jawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya
27a.	Seseorang yang anda hormati memuji anda. Yang menyebabkan saya mendapat pujian adalah sesuatu yang:	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
27b.	Hasil dari peristiwa ini adalah :	Bukan tanggung jawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya

28a.	Hasil penilaian kinerja anda tidak menyenangkan. Yang menyebabkan saya menerima penilaian seperti itu adalah sesuatu yang :	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
28b.	Hasil dari peristiwa ini adalah :	Bukan tanggung jawab saya sama sekali						Tanggung jawab saya sepenuhnya
29a.	Anda tidak menerima penawaran yang sangat anda harapkan. saya tidak mendapat penawaran adalah sesuatu yang:	Tidak bisa saya kendalikan						Bisa saya kendalikan sepenuhnya
29b.	Penyebab saya tidak mendapatkan penawaran sepenuhnya berkaitan dengan:	Saya						Orang lain atau faktor lain
30a.	Anda dipilih oleh teman-teman anda untuk memimpin sebuah organisasi intra kampus. Yang menyebabkan saya dipilih adalah sesuatu yang:	Berkaitan dengan semua aspek kehidupan saya						Berkaitan dengan situasi ini saja
30b.	Penyebab saya dipilih :	Akan selalu ada						Tidak akan pernah ada lagi

Uji Validitas & Reliabilitas Skala Adversity Response Profile

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Varianceif Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	197.7273	2081.830	.458	.968
X02	196.8182	2124.216	.221	.968
X03	196.5455	2138.256	.053	.968
X04	198.0909	2040.773	.843	.967
X05	198.0303	2038.343	.710	.967
X06	198.4545	2037.193	.740	.967
X07	197.1818	2090.091	.438	.968
X08	197.7273	2043.517	.738	.967
X09	197.3333	2076.542	.456	.968
X10	197.8788	2043.422	.773	.967
X11	197.5152	2072.133	.565	.967
X12	196.7879	2106.797	.411	.968
X13	197.0909	2085.898	.450	.968
X14	197.6364	2055.301	.643	.967
X15	198.1818	2018.278	.837	.967
X16	197.0606	2101.059	.362	.968
X17	198.7879	2057.547	.772	.967
X18	197.6970	2060.593	.690	.967
X19	197.4545	2103.256	.362	.968
X20	197.8485	2040.258	.713	.967
X21	197.3333	2083.854	.475	.968
X22	197.6667	2056.292	.683	.967
X23	197.2727	2068.017	.557	.968
X24	197.8788	2041.922	.786	.967
X25	196.7879	2121.797	.188	.968
X26	197.8485	2054.945	.623	.967
X27	196.7576	2115.252	.253	.968
X28	197.6970	2045.093	.699	.967
X29	197.1212	2081.360	.516	.968
X30	197.6061	2076.871	.526	.968
X31	196.6061	2104.434	.317	.968

X32	197.3333	2062.292	.634	.967
X33	196.5758	2118.689	.293	.968
X34	196.3333	2110.104	.404	.968
X35	197.5152	2082.633	.553	.968
X36	196.5455	2106.193	.396	.968
X37	197.6667	2039.417	.783	.967
X38	196.8788	2085.672	.533	.968
X39	197.3333	2077.292	.494	.968
X40	197.8182	2042.466	.710	.967
X41	196.6364	2111.489	.317	.968
X42	197.6667	2041.979	.751	.967
X43	197.9394	2032.246	.793	.967
X44	197.7879	2047.485	.743	.967
X45	196.5455	2107.193	.385	.968
X46	197.6667	2051.917	.695	.967
X47	197.1818	2072.903	.545	.968
X48	197.7576	2048.314	.755	.967
X49	197.0303	2075.905	.470	.968
X50	198.0303	2031.718	.824	.967
X51	197.0000	2084.000	.489	.968
X52	196.4848	2141.945	.002	.969
X53	197.3030	2064.030	.608	.967
X54	197.0000	2069.438	.642	.967
X55	197.0909	2075.710	.591	.967
X56	196.5455	2124.943	.232	.968
X57	197.8788	2050.047	.745	.967
X58	197.0909	2082.085	.639	.967
X59	197.9091	2028.710	.770	.967
X60	197.9394	2058.934	.621	.967

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	N of Items
Alpha	60

Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kessler Psychological Distress

		Correlations										
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	Total
X01	Pearson Correlation	1	.585**	.267	.395*	.661**	.387*	.587**	.313	.286	.478**	.652**
	Sig. (2-tailed)		.001	.153	.031	.000	.035	.001	.092	.126	.008	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X02	Pearson Correlation	.585**	1	.521**	.517**	.624**	.574**	.470**	.499**	.371*	.381*	.721**
	Sig. (2-tailed)	.001		.003	.003	.000	.001	.009	.005	.043	.038	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X03	Pearson Correlation	.267	.521**	1	.454*	.470**	.641**	.332	.370*	.801**	.609**	.732**
	Sig. (2-tailed)	.153	.003		.012	.009	.000	.073	.044	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X04	Pearson Correlation	.395*	.517**	.454*	1	.671**	.711**	.508**	.486**	.339	.458*	.737**
	Sig. (2-tailed)	.031	.003	.012		.000	.000	.004	.006	.067	.011	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X05	Pearson Correlation	.661**	.624**	.470**	.671**	1	.777**	.684**	.401*	.444*	.438*	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.009	.000		.000	.000	.028	.014	.016	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X06	Pearson Correlation	.387*	.574**	.641**	.711**	.777**	1	.658**	.562**	.585**	.466**	.847**
	Sig. (2-tailed)	.035	.001	.000	.000	.000		.000	.001	.001	.009	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X07	Pearson Correlation	.587**	.470**	.332	.508**	.684**	.658**	1	.589**	.519**	.602**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.001	.009	.073	.004	.000	.000		.001	.003	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X08	Pearson Correlation	.313	.499**	.370*	.486**	.401*	.562**	.589**	1	.471**	.458*	.692**
	Sig. (2-tailed)	.092	.005	.044	.006	.028	.001	.001		.009	.011	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X09	Pearson Correlation	.286	.371*	.801**	.339	.444*	.585**	.519**	.471**	1	.635**	.739**
	Sig. (2-tailed)	.126	.043	.000	.067	.014	.001	.003	.009		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X10	Pearson Correlation	.478**	.381*	.609**	.458*	.438*	.466**	.602**	.458*	.635**	1	.752**
	Sig. (2-tailed)	.008	.038	.000	.011	.016	.009	.000	.011	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.652**	.721**	.732**	.737**	.813**	.847**	.801**	.692**	.739**	.752**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	10