

**PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP TINGKAT
STRESS PADA POLISI**

SKRIPSI



Oleh:

Erlina Asrofatul Insani

200401110115

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

LEMBAR JUDUL

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP TINGKAT *STRESS*
PADA POLISI DI POLRES KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Erlina Asrofatul Insani

200401110115

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP TINGKAT *STRESS*

PADA POLISI DI POLRES KEDIRI


SKRIPSI

oleh

Erlina Asrofatul Insani


NIM. 200401110115

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd</u> NIP. 1984121201608012094		30-05-2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si</u> NIP. 1976051220031210021		29-05-2024

Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi




Yusuf Ratu Agung, Ma
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP TINGKAT *STRESS*

PADA POLISI DI POLRES KEDIRI

SKRIPSI

Oleh

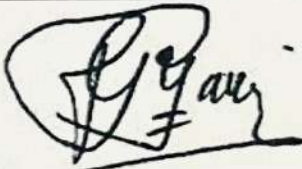

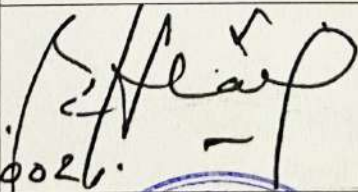
Erlina Asrofatul Insani

NIM. 200401110115

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis

Sidang Skripsi Pada Tanggal 28 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd</u> NIP. 1984121201608012094		17-07 2024
Ketua Penguji <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul,</u> <u>M.Si</u> NIP. 1976051220031210021		17-07-2024
Penguji Utama <u>Dr.Elok Halimatus .S.</u> NIP.197405182005012002		17-07-2024



Disahkan oleh,

Dekan,

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erlina asrofatul Insani

NIM 200401110115

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP TINGKAT *STRESS* PADA POLISI DI POLRES KEDIRI**, 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, 29 Mei 2024

Penulis



Erlina Asrofatul Insani

NIM. 200401110115

LEMBAR PERNYATAAN
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 *TINGKAT STRESS*
PADA POLISI DI POLRES KEDIRI

Yang ditulis oleh :

Nama : Erlina Asrofatul Insani

NIM : 200401110115

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, 30 Mei 2024
Dosen Pembimbing 1,



Dr. Nur Ila Ifawati M.Pd

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 TINGKAT *STRESS*
PADA POLISI DI POLRES KEDIRI**

Yang ditulis oleh :

Nama : Erlina Asrofatul Insani

NIM : 200401110115

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, 29 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul M,Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erlina asrofatul Insani

NIM : 200401110115

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP TINGKAT STRESS PADA POLISI DI POLRES KEDIRI**, 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, 29 Mei 2024

Penulis



Erlina Asrofatul Insani

NIM. 200401110115

MOTTO

*“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

(Q.S Al-Insyirah 5-6)

“Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(Q.S Al-Insyirah 8)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya Bapak Saiful Hudaya dan Ibu Dwi Himatul Ulya yang sudah memberikan support secara material maupun non material. Juga selalu mendoakan dan membantu saya dalam segala keresahan dan kesalahan. Terima kasih sudah mendidik saya tanpa menuntut banyak hal kepada manusia ini.

Saya persembahkan juga skripsi ini untuk kedua adik saya dan Kakak saya yang menjadi motivasi saya dalam menyelesaikan setiap tahapan dari kehidupan ini. Serta memberikan pengobatan emosional terbaik sejauh ini.

Saya persembahkan skripsi ini juga untuk diri sendiri yang sudah melewati segala kesulitan dengan baik dan mampu bertahan hingga saat

KATA PENGANTAR

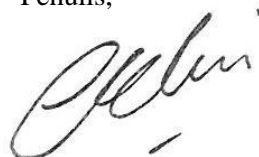
Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi mugammas SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tinggi nya kepada :

1. Allah SWT yang sudah memberikan kelancaran serta kesabaran dan kekuatan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Prof. Dr. H. M. Zainuddin M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. Elok Halimatus Sa Diyah, M.Si 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.
6. Dr. Nur Ila Ifawati M.Pd dan Dr. Fathul Lubabin Nuqul M,Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi serta meluangkan waktunya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

7. Bapak Saiful Huda dan Ibu Dwi Himatul Ulya yang selalu mendukung penuh kepada penulis dan memberikan dukungan yang tidak terhingga baik materi maupun non materi.
8. 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.
9. Sahabat Fani Tiara, Adinda ajeng dan Annisa Huda Masita yang telah menemani penulisan skripsi ini sampai matahari terbit.
10. Seluruh Sahabat dan teman saya khususnya Dievya, Putri, Nanda, Keke, Fadil, Dipa, Rifa, Epin, dan Gita teman lainnya yang namanya tak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih sudah mau berjuang di tanah rantau ini.
11. Terakhir, saya ucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang sudah bertahan dari segala pergolakan emosional ketika menyelesaikan skripsi ini.

Tentunya penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam karya ini, maka dari itu segala kritik dan saran yang akan membangun penelitian ini lebih baik akan senantiasa penulis terima. Penulis berharap karya ini mampu memberikan manfaat bagi penulis sendiri serta kepada pihak – pihak terkait.

Malang, 26 April 2024
Penulis,



Erlina asrofatul Insani
NIM. 200401110115

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK.....	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan penelitian	10
D. Manfaat penelitian	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI.....	11
A. Stress	11
1. Definisi	11
2. Aspek-Aspek Stres.....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	15
B. Adversity Quotient	19
1. Definisi	19

2.	Dimensi.....	21
3.	Faktor yang Mempengaruhi	23
4.	Tipe-tipe	24
5.	Konsep Adversity Quotient Ditinjau dari Pandangan Islam.....	27
C.	Analisis Konsep Adversity Quotient (AQ) dalam Menghadapi Cobaan Ditinjau dari Perspektif Al Qur'an dan Hadis	29
1.	Dimensi Origin dan Ownership (Asal-usul dan Pengakuan).....	33
2.	Dimensi Reach (Jangkauan)	36
3.	Dimensi Endurance (Daya Tahan).....	38
D.	Analisis Stres Dalam Pandangan Al-Qur'an	40
1.	Emosi Negatif Yang Menyertai Stres Dalam Al Qur'an	42
2.	Sumber Stres Menurut Al Qur'an.....	47
3.	Analisis Coping Stress Menurut Al Qur'an	53
E.	Kerangka Konseptual	58
F.	Hipotesis Penelitian.....	58
	BAB III.....	59
	METODE	59
A.	Tipe Penelitian.....	59
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	59
1.	Variabel Independen	59
2.	Variabel Dependen.....	60
C.	Definisi Operasional Variabel	60
1.	Adversity Quotient.....	60
2.	Stress.....	60
D.	Populasi Penelitian	60
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	62
1.	Instrumen penelitian	62
2.	Alat Ukur Penelitian	64
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	64
G.	Metode Analisis Data	66

1. Uji Asumsi	67
2. Uji Hipotesis	68
BAB IV	70
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian	70
1. Tipe Polres	70
2. Satuan Kerja	71
B. Pelaksanaan Penelitian	72
1. Waktu dan Tempat.....	72
2. Jumlah Subjek Penelitian.....	72
C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	72
1. Validitas dan Reliabilitas	72
2. Metode Analisis Data.....	74
3. Uji Hipotesis	79
D. Pembahasan	81
1. Tingkat Adversity Quotient pada Polisi di Polres Kediri	81
2. Tingkat Stres pada Polisi di Polres Kediri	83
3. Pengaruh Adversity Quotient terhadap Tingkat Stres	86
BAB V.....	89
KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

ABSTRAK

Erlina Asrofatul Insani. 200401110115. *Pengaruh Adversity Quotient terhadap Tingkat Stress pada Polisi di Polres Kediri.* Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Adversity Quotient* (AQ) terhadap tingkat stres pada polisi di Polres Kediri. *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan atau tantangan, yang diasumsikan berperan penting dalam menentukan tingkat stres yang dialami oleh individu, khususnya di lingkungan kerja yang penuh tekanan seperti kepolisian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 100 anggota polisi yang dipilih secara acak dari Polres Kediri.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen utama: kuesioner *Adversity Quotient* yang diadaptasi dari Skala *Adversity Quotient* oleh Stoltz (1997), dan Skala Tingkat Stres Polisi yang diadaptasi dari skala Stres Polisi oleh Mc Creary & Thompson (2006). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier untuk melihat pengaruh AQ terhadap tingkat stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres pada polisi di Polres Kediri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh seorang polisi, maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan AQ sebagai strategi dalam mengelola stres kerja di lingkungan kepolisian.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya program pelatihan dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *Adversity Quotient* anggota kepolisian, guna mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi literatur mengenai kesehatan mental di lingkungan kerja yang berisiko tinggi, serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres kerja pada polisi.

Kata kunci: *Adversity Quotient*, tingkat stres, polisi, Polres Kediri

ABSTRACT

Erlina Asrofatul Insani. 200401110115. *The Influence of Adversity Quotient on Stress Levels in Police Officers at Kediri Police Department. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang*

This research aims to determine the effect of the Adversity Quotient (AQ) on stress levels among police at the Kediri Police Station. Adversity Quotient is a person's ability to face and overcome difficulties or challenges, which is assumed to play an important role in determining the level of stress experienced by an individual, especially in a stressful work environment such as the police. This research uses quantitative methods with a correlational design. The research sample consisted of 100 police officers randomly selected from the Kediri Police.

Data were collected using two main instruments: the Adversity Quotient questionnaire which was adapted from the Adversity Quotient Scale by Stoltz (1997), and the Police Stress Level Scale which was adapted from the Police Stress Scale by Mc Creary & Thompson (2006). Data analysis was carried out using linear regression to see the effect of AQ on stress levels.

The results of the research show that the Adversity Quotient has a significant negative influence on stress levels among police at the Kediri Police Station. This shows that the higher the Adversity Quotient a police officer has, the lower the level of stress he experiences. These findings indicate the importance of developing AQ as a strategy in managing work stress in the police environment.

The implication of this research is the need for training and intervention programs aimed at increasing the Adversity Quotient of police officers, in order to reduce stress levels and improve their psychological well-being. This research also contributes to the literature on mental health in high-risk work environments, as well as opening opportunities for further research on other factors that may influence work stress in police.

Keywords: Adversity Quotient, stress level, police, Kediri Police Department

خالصة

إرلينا أشرفة الإنساني. الرقم الجامعي: 200401110115. تأثير *Adversity Quotient* على مستوى الضغط النفسي لدى الشرطة في هيكل قيادة الشرطة بمدينة كيديري. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج.

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير *Adversity Quotient* (AQ) على مستويات التوتر لدى الشرطة في هيكل قيادة الشرطة بمدينة كيديري. إن *Adversity Quotient* هي قدرة الشخص على مواجهة الصعوبات أو التحديات والتغلب عليها التي تفترض أن تلعب دوراً هاماً في تحديد مستوى التوتر الذي يعاني منه الفرد، خاصة في بيئة العمل المجهدة مثل هيكل قيادة الشرطة. استخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع التصميم الارتباطي. وتكونت عينة البحث من 100 ضابط شرطة تم اختيارهم عشوائياً من شرطة كيديري.

واستخدم جمع البيانات أداتين رئيسيتين: استبيان *Adversity Quotient* الذي تم تعديله من مقياس *Adversity Quotient* بواسطة Stoltz (1997)، ومقياس مستوى الإجهاد لدى الشرطة الذي تم تعديله من مقياس *Adversity Quotient* لدى Stoltz (1997)، ومقياس الإجهاد لدى الشرطة الذي تم تعديله من مقياس مستوى الإجهاد لدى الشرطة (Mc Creary & Thompson 2006). تم إجراء تحليل البيانات باستخدام النحدر الخطي لمعرفة تأثير AQ على مستويات التوتر.

وأما نتائج هذا البحث فهي: أن *Adversity Quotient* له تأثير سلبي كبير على مستويات التوتر بين الشرطة في هيكل قيادة الشرطة بمدينة كيديري. وهذا يدل على أنه كلما ارتفع *Adversity Quotient* لدى ضابط الشرطة، فانخفض مستوى التوتر الذي يعاني منه. وتشير هذه النتائج إلى أهمية تطوير القاعدة كاستراتيجية في إدارة ضغوط العمل في بيئة الشرطة.

إن التداعيات من هذا البحث هي الحاجة إلى برامج التدريب والتدخل التي تهدف إلى زيادة *Adversity Quotient* لضباط الشرطة، من أجل تقليل مستويات التوتر وتحسين صحتهم النفسية. ويساهم هذا البحث أي طفي المراجع المتعلقة بالصحة العقلية في بيئات العمل العالية بالمخاطر، فضلاً عن فتح الفرص لمزيد من البحوث حول العوامل الأخرى التي قد تؤثر على ضغوط العمل في الشرطة.

الكلمات المفتاحية: *Adversity Quotient*، مستوى التوتر، الشرطة، هيكل قيادة الشرطة-كيديري

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bekerja sebagai polisi merupakan pekerjaan yang dipenuhi dengan pemicu stres yang tinggi dan peristiwa traumatis karena sering dihadapkan dengan bahaya fisik serta menyaksikan peristiwa yang membahayakan orang lain seperti kekerasan, situasi pelecehan dan melihat mayat (Andersen et al., 2015; Chopko, Palmieri, & Adams, 2018; Juniarly & Hadjan, 2012; Violanti et al., 2017). Stres kerja terjadi ketika seseorang merasakan kesulitan terkait pekerjaan, ketegangan, kecemasan, frustrasi, dan kekhawatiran (Sagar et al., 2015). Hal tersebut karena terdapat tuntutan mental, fisik, emosional yang tinggi sedangkan sumber pekerjaan seperti dukungan, otonomi, dan feedback yang rendah (Kuykendall & Tay, 2015).

Adapun bentuk dari stres pada polisi di- antaranya terdapat kecenderungan untuk mengambil absen satu hari secara sukarela terkait dengan berbagai jenis stres yang ada di tempat kerja (Violanti et al., 2014). Selain itu, masalah tidur merupakan salah satu bentuk gangguan stres pasca trauma yang dialami petugas kepolisian (Chopko et al., 2018; Kaplan et al., 2018).

Polisi yang terkena insiden traumatis juga ditemukan memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi (Strahler & Ziegert, 2015). Adapun tekanan pada polisi dapat menyebabkan masalah seperti kinerja pekerjaan yang buruk, masalah perkawinan, kekerasan dalam rumah tangga, Post- Traumatic Stress Disorder (PTSD), depresi, bunuh diri dan penyalahgunaan alkohol

(Kaplan, Christopher, & Bowen, 2018; Phillip Neely; Craig S. Cleveland, 2013).

Satuan unit kepolisian Indonesia yang bertugas menangani kasus kekerasan seksual pada anak ialah unit Pelayanan Perempuan dan Anak (selanjutnya disebut dengan Unit PPA) . Unit PPA berada di bawah satuan Reserse dan Kriminal Umum 2 (Sat Reskrim) serta bertugas memberikan pelayanan, perlindungan, penyelidikan dan penyidikan tindak pidana mulai dari perdagangan dan penyelundupan manusia, kasus asusila, hingga kekerasan domestik yang melibatkan perempuan dan anak baik sebagai korban maupun sebagai tersangka (Peraturan Kapolri No. 10 tahun 2007).

Personil polisi yang sering menangani kasus kekerasan seksual pada anak membutuhkan keterlibatan empati dan simpati pada saat menginvestigasi korban sekaligus harus bisa mengendalikan diri secara emosional agar tidak ada keterlibatan emosional yang berlebihan terhadap korban (Parkes et al., 2019). Kemampuan untuk mengontrol atau membatasi diri dalam hal emosional juga dibarengi dengan adanya tuntutan dari instansi terkait untuk menjunjung tinggi ke efektifan dan efisiensi waktu dalam hal penanganan kasus (Perdana, 2021). Investigasi kasus yang melibatkan anak seperti kasus penelantaran dan pelecehan seksual juga memiliki risiko menyebabkan Secondary Traumatic Stress Disorder (STSD) (Bozga et al., 2020; Hurrell et al., 2018; MacEachern et al., 2011; Powell & Tomyn, 2011).

Ada suatu kasus dimana seorang polwan mantan unit PPA di Polres Kediri mengalami STSD saat dia bekerja di unit tersebut. Dalam keterangannya

saat diwawancarai, polwan tersebut sering menangani kasus pelecehan seksual yang dilakukan oleh Kiyai terhadap santrinya di pondok pesantren. Hal ini menimbulkan kecemasan pada Polwan terhadap keluarganya, Polwan tersebut sering merasa gelisah saat malam dan kesulitan tidur, dia juga melarang adiknya untuk masuk pondok pesantren karena alasan takut kejadian tersebut menimpa adiknya. Hal ini merupakan salah satu gejala adanya indikasi bahwa polwan tersebut mengalami STSD.

Ada juga kasus di Polres Malang pada bulan Oktober tahun 2022 mengenai pemerkosaan yang dilakukan oleh ayah kandung kepada anak kandung. Ayah kandung berinisial S sedangkan korban yaitu anak kandungnya sendiri berinisial VG. Korban diperkosa oleh ayah kandungnya sendiri sejak duduk dibangku SD. Motif tersangka memperkosa anaknya sendiri adalah dikarenakan istri tersangka telah meninggal dunia dan tidak bisa menahan hasrat seksualnya, oleh karena itu ia memperkosa anaknya sendiri. Penyidik yang menginterogasi tersangka merasa miris atas kejadian tersebut dan Komnas Perlindungan Perempuan dan Anak yang berada pada ruangan geram hingga menampar tersangka. (BAP POLRES Malang Unit PPA).

Berdasarkan kasus-kasus diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pihak yang berhadapan langsung dengan korban memiliki risiko yang lebih tinggi terkena dampak Secondary Traumatic Stress Disorder (STSD). Secondary Traumatic Stress Disorder (STSD) merupakan serangkaian gejala PTSD akibat paparan tidak langsung akan peristiwa traumatis.

Menurut keterangan dari IPW (Indonesia Police Watch), pada tahun

2015, dua orang polisi yang melakukan percobaan bunuh diri dan lima polisi bunuh diri. Di tahun 2016 terdapat peningkatan jumlah polisi bunuh diri menjadi tiga belas polisi dan lima polisi yang melakukan percobaan bunuh diri. Kemudian di tahun 2017 terjadi penurunan kembali yaitu sebanyak tujuh orang polisi yang melakukan bunuh diri (Sopia, 2018).

Polisi yang bunuh diri pada dasarnya merupakan suatu bentuk penghindaran terhadap tanggung jawab profesi dan kehidupan sosial mereka (Sonta, 2016). Padahal seperti yang kita ketahui bahwa sebelum diterima menjadi petugas kepolisian, mereka tentunya harus lulus ujian kesehatan fisik dan psikologis sebelum dipekerjakan. Oleh karena itu polisi tentu memulai karir dengan fisik dan mental yang sehat. Akan tetapi, persepsi masyarakat bahwa petugas polisi harus menjadi figur otoritas yang kuat dan pemecah masalah dapat mempengaruhi kondisi mental karena harus siap untuk menangani situasi apa pun (Kaplan et al., 2018). Persepsi dan tuntutan dari masyarakat inilah yang menyebabkan stress di kalangan polisi.

Pada umumnya kinerja polisi dinilai masyarakat baik. Tetapi ada juga yang dinilai buruk oleh masyarakat, terutama dalam hal-hal yang berkaitan dengan penanggulangan korupsi di tubuh kepolisian itu sendiri, pemerasan oleh oknum polisi, dan tindakan illegal mining serta penyelundupan. Hal tersebut seperti pernyataan yang diungkapkan oleh Khoidin & Sadjijono (2006) bahwa tindakan polisi seperti itu dinilai telah menyimpang dari jati dirinya sebagai anggota kepolisian dan merusak citra polisi di mata masyarakat.

Bagi masyarakat, polisi yang dikatakan berkarakter terpuji adalah yang

dapat menempatkan diri sebagai seorang moralis, bapak/ibu, teman, pengabdian, dan tokoh yang dikagumi dan dihormati. Artinya, kemuliaan martabat dan kehormatan polisidapat dilihat dari besarnya penghargaan dan pengakuan masyarakat terhadap profesinya. Penghargaan yang sesungguhnya tercermin dalam realitas perilaku pengabdian dan pelaksanaan tugasnya yang membawa manfaat bagi masyarakat, bahkan ditempatkan secara terhormat di tengah kehidupan masyarakat. Memaknai hal tersebut, satumasalah sosial yang terjadi di Indonesia adalah munculnya perasaan tidak percaya dengan polisi di tengah masyarakat. Seharusnya, masyarakat merasa aman dengan kehadiran polisidan bisa memercayai polisi sebagai pelindung masyarakat yang menciptakan maupun meningkatkan keamanan namun kenyataanya beragam kritik pedas masih menerpa korps kepolisian hingga kini.

Rasa percaya masyarakat yang kurang terhadap polisi merupakan masalah yang harus segera dituntaskan oleh institusi kepolisian. Hal tersebut senada dengan apa yang dikatakan oleh mantan ketua Mahkamah Konstitusi, Jimly Asshiddiqie, bahwa tugas berat yang akan dipikul oleh pimpinan kepolisian adalah mengembalikan kepercayaan masyarakat Indonesia (Pravita, 2015). Beban stigma masyarakat inilah yang kemudian juga menjadi salah satu penyebab stress yang dialami oleh polisi.

Stres adalah kondisi yang dihasilkan oleh adanya tekanan fisik dan psikis yang diakibatkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan sebagai hasil dari proses adaptasi atau penyesuaian diri (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Apapun kegiatan yang dikerjakan, setiap individu dapat menemui suatu

kejadian, lingkungan, ataupun kelelahan fisik yang dapat memberi tekanan atau stres bagi dirinya. Pelajar, pekerja, ibu rumah tangga dan bahkan seorang pengangguran sekalipun akan menemui stressor atau dengan kata lain akan menghadapi stres.

Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa terdapat empat gejala stres yang paling sering terjadi, yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala perilaku. Gejala fisiologis berupa keringat yang berlebihan, gagap, gemetar, merasa lelah, berat badan menurun atau bertambah, kepala terasa sakit, tubuh terasa sakit, perut terasa sakit, pernapasan yang bermasalah, dan punggung terasa sakit. Gejala emosional berupa perasaan takut, perasaan marah, perasaan bersalah, dan perasaan sedih. Gejala kognitif berupa kemampuan individu dalam memahami dan melakukan analisis terhadap kondisi stres, serta berpikir tentang cara yang baik agar stres yang dialami dapat berkurang. Gejala perilaku berupa perilaku menangis, mengambil sikap pertahanan diri, mudah marah terhadap orang lain, keinginan untuk menyakiti diri sendiri, dan menjauh dari orang lain.

Rasmun (2004) menjelaskan bahwa terdapat tiga tingkat kategori stres. Pertama adalah stres ringan yakni kondisi tertekan yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan dapat dirasakan oleh setiap individu dan dapat dipicu karena lupa, dikritik, terkena macet serta ketiduran. Stres ringan biasanya terjadi hitungan jam atau bahkan hanya dalam hitungan menit. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Kedua adalah stres sedang yang terjadi dalam kurun waktu lebih lama yakni dari beberapa jam sampai beberapa hari. Keadaan yang dapat menimbulkan stres sedang yakni beban kerja berlebih, mengharapkan pekerjaan baru dan tidak bertemu dengan anggota keluarga dalam waktu yang lama. Stres sedang dan stres berat jika tidak ditangani dengan benar dapat memicu munculnya penyakit atau gangguan mental. Ketiga adalah tingkat stres berat (stress kronis) yang telah terjadi dalam kurun waktu beberapa minggu hingga beberapa tahun. Keadaan ini biasanya dipicu akibat tidak harmonisnya hubungan suami istri, keadaan ekonomi yang kurang atau penyakit fisik yang lama.

Burhanudin (2011) mengungkapkan bahwa faktor yang dapat menimbulkan stres dibagi menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berpengaruh pada munculnya stres meliputi kepribadian, kemampuan, dan nilai budaya. Sedangkan faktor eksternal dapat meliputi pekerjaan (organisasi) maupun diluar pekerjaan (non organisasi). Atkinson (1994) mengungkapkan ada 5 faktor yang dapat mempengaruhi stres, yakni kemampuan menerka, kontrol atas jangka waktu, evaluasi kognitif, perasaan mampu; hal ini terkait dengan perasaan seseorang atas kemampuannya mengatasi situasi penuh tekanan, serta dukungan masyarakat.

Menurut Davidson & Neale (dalam Nasir & Muhith, 2011) sumber stres berasal dari diri individu, keluarga, komunitas dan masyarakat. Sumber stres yang berasal dari diri individu berkaitan dengan adanya konflik dalam diri.

Terdapat dua kecenderungan yang menjadi penarik serta pendorong konflik, yakni approach dan avoidance. Sumber stres yang berkaitan dengan keluarga contohnya seperti adanya anggota baru, kematian anggota keluarga dan adanya anggota keluarga yang sakit. Charmila (2013) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada tiap individu yakni; cara coping stres, ketahanan psikologi, kecerdasan emosional, self efficacy, dukungan sosial dan adversity quotient.

Adversity quotient adalah tolok ukur untuk melihat seberapa besar respon individu terhadap suatu kesulitan, dan merupakan cara praktis untuk memperbaiki respon tersebut (Stoltz, 2005). Individu dengan adversity quotient yang tinggi akan mengarahkan segala kemampuan yang dimiliki pada hasil terbaik. Individu akan menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya, termasuk mencari pengetahuan dan mengoptimalkan kesempatan yang ada dalam hidup, sehingga apabila adversity quotient ini dimiliki oleh individu maka individu akan lebih termotivasi untuk mengarahkan dirinya pada hasil terbaik dengan upaya maksimal memanfaatkan kesempatan dan bertindak secara aktif. Dengan demikian, individu tidak akan merasa terbebani dan tertekan dalam menghadapi tantangan (Novilita dan Suharnan, 2013).

Stoltz (2005) mengemukakan bahwa kesuksesan yang dialami individu berkaitan dengan adversity quotient yang dimiliki. Adversity quotient dapat dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Adversity quotient mampu memberikan gambaran tentang individu yang akan mampu bertahan menghadapi kesulitan bahkan melewati

harapan atas kinerja dan kemampuan yang dimiliki, dan individu yang akan menyerah. Adversity quotient terdiri atas empat aspek, yaitu control, origin dan ownership, reach, dan endurance. Aspek control membahas tentang cara individu dalam mengendalikan peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Aspek origin dan ownership membahas tentang bagaimana individu mampu mengidentifikasi asal datangnya kesulitan dan mengakui akibat- akibat dari kesulitan tersebut. Aspek reach membahas tentang sejauh mana kesulitan yang dialami akan mempengaruhi bagian-bagian lain dari kehidupan individu. Aspek endurance membahas tentang jangka waktu berlangsungnya kesulitan dan penyebab kesulitan.

Stress yang terjadi dikalangan polisi membuat penelitian ini penting dilakukan, guna mengetahui apakah ada hubungan antara Adversity Quotient terhadap tingkat stress yang dialami polisi di Polres Kediri dan diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat berguna untuk mengetahui cara yang tepat untuk menangani dan mengurangi tingkat stress pada Polisi.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang diatas ditemukan sebuah rumusan masalah sebagai berikut

1. Bagaimana *Adversity Quotient* Pada Polisi di Polres Kediri?
2. Bagaimana Tingkat *Stress* Pada Polisi di Polres Kediri?
3. Apakah Terdapat Pengaruh antara *Adversity Quotient* Terhadap Tingkat *Stress* Pada Polisi di Polres Kediri?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang dan juga rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Adversity Quotient terhadap tingkat stress pada polisi Polres Kediri.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis: secara teoritis Penelitian ini Dapat dijadikan upaya untuk mengembangkan, menambah pengetahuan dan wawasan terkait pengaruh *Adversity Quotient* terhadap tingkat stres pada polisi di Polres Kediri.
2. Manfaat praktis: Secara praktik kejadian ini dapat digunakan untuk penelitian, pertimbangan, masukan atau saran terkait pengaruh *Adversity Quotient* terhadap tingkat stres pada polisi Polres Kediri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stress

1. Definisi

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari – hari stress di kenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman, stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2012). Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada di atas ambang batas kekuatan adaptifnya. (McGrath, dan Wedford dalam Arend dkk, 2012).

Rice (2012) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2012) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu

terhadap situasi stres ini sebagai respon stres. Stress merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stress. Meskipun kadar stres yang dialami masing-masing individu tidak sama (Amin & Al-Fandi, 2007).

Keith Davis dan Jhon W. Newstrom (dalam Amin & Al-Fandi, 2007) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran dan kondisi fisik seseorang. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan dll) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Menurut Selye (dalam Santrock, 2003), stres adalah respons umum terhadap adanya tuntutan pada tubuh. Tuntutan tersebut adalah keharusan untuk menyesuaikan diri, dan karenanya keseimbangan tubuh terganggu. Stres diawali dengan reaksi waspada (alarm reaction) terhadap adanya ancaman yang ditandai oleh proses tubuh secara otomatis, seperti meningkatnya denyut jantung yang kemudian diikuti dengan reaksi penolakan terhadap stressor dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (exhaustion) jika individu tidak mampu untuk terus bertahan. Menurut Brech (2000) stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup baik dipengaruhi lingkungan maupun penampilan di dalam lingkungan tersebut. Dari

beberapa definisi yang telah dikemukakan di atas, dapat diartikan bahwa stres secara umum adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang.

Menurut Lazarus & Folkman (2013) stres memiliki tiga bentuk yaitu:

Stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stressor.

Respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing, serta respon psikologis seperti: takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.

Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi

2. Aspek-Aspek Stres

Sarafino (2006) menyebutkan tiga aspek psikologis terhadap stres yaitu :

- a. Kognisi Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif (Cohen dkk dalam Sarafino, 2006). Stressor berupa kebisingan dapat menyebabkan deficit kognitif. Baum (dalam Sarafino, 2006) mengatakan bahwa individu yang terus menerus memiliki stressor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stressor.
- b. Emosi Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat memengaruhi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & 13 Singer, Scherer dalam Sarafino, 2006) reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah (Sarafino, 2006).
- c. Prilaku sosial Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain (Sarafino, 2006). Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan (Sherif & Sherif dalam Sarafino, 2006). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson dalam Sarafino, 1994). Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu (Cohen & Spacapan

dalam Sarafino,2006).

Sedangkan Taylor (1991) menyatakan, stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:

- a. Aspek fisiologis; dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Aspek kognitif; dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Aspek emosi; dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- d. Aspek tingkah laku; dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan, dan flight, yaitu menghindari situasi yang menekan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Prokop, 1991 (dalam Raudatussalamah dan Ahyani. 2012) faktor yang mempengaruhi stres erat kaitannya dengan penafsiran individu terhadap berat dan ringannya stres. Faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

a. Faktor dalam diri individu

- 1) Perilaku individu yang memprediksi stresor sehingga mempengaruhi lamanya keberlangsungan mengatasi stresor, dan tingkat toleransi frustrasi yang dialami. Hal ini mengiringi kemunculan potensi dan aktualisasi diri individu pada kekurangaktifan manajemen stres yang dilakukannya.
- 2) Sumber daya pribadi berupa optimalisasi potensi kecerdasan intelektual, artifisial, emosional, religiusitas, adversity yang mempengaruhi efikasi diri dan keyakinan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi yang menekan dan keputusan serta karakter pribadi yang tahan banting,
- 3) Kerentanan kesakitan fisik dan psikologis yang mengakibatkan perubahan psikofisiologis yang terjadi akibat penyakit atau gangguan kesehatan yang dialami karena faktor utama masalah fisik ataupun psikologis. Sistem 15 kekebalan tubuh yang melemah dapat menyebabkan kerentanan seseorang terhadap penyakit dan stres (Nevid, Rathus, & Greene, 2003 dalam Raudatussalamah dan Ahyani, 2012).
- 4) Tipe kepribadian individu, individu dengan kepribadian model A (berbeda dengan tipe B) seringkali mudah merasa stres yang berhubungan dengan cara pemecahan masalah dan respon fisiknya saat individu mengatasi konflik psikologis dan fisiologis yang menimbulkan gejala somatik dan atau disertai gejala psikologis.

b. Faktor dari luar individu

1) Peristiwa kehidupan. Peristiwa kehidupan yang menekan berupa stress mikro yaitu kejadian menekan yang dialami individu sehari-hari sehingga menyebabkan frustrasi, sakit hati atau tertekan (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Raudatussalimah dan Ahyani, 2012).

Peristiwa kehidupan ini dapat disebabkan oleh:

- Perubahan Lingkungan Alam yang bersifat alamiah seperti banjir, bencana alam, tanah longsor dan tsunami.
- Perubahan Lingkungan Sosial akibat perubahan perilaku artifisial manusia yang menyalahi aturan normalitas seperti kerusuhan, perampokan, dan kemalasan.
- Lingkungan Fisik berupa kebisingan, ketinggian temperature, kelembaban udara, dan penerangan diruangan kerja dapat menyebabkan stres (Smet, 1994 dalam Raudatussalimah dan Ahyani, 2012).

2) Hubungan Sosial. Proses hubungan sosial yang mempengaruhi kesehatan dibagi dalam dua kelompok yaitu:

- Proses yang melibatkan perubahan sumber emosional, informasional, atau instrumental dalam merespon bantuan yang diberikan oleh orang lain,
- Proses yang berfokus pada bertambahnya manfaat bagi individu dari satu atau lebih kelompok sosial yang berbeda. Manfaat yang diperoleh dari hubungan antar individu yaitu konsep diri,

perasaan harga diri dan kontrol pribadi serta konformitas pada norma perilaku yang memiliki implikasi untuk kesehatan individu.

Penyebab Stres atau Stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2012). Menurut Lazarus & Folkman (2013) stressor dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor.

Menurut Lazarus & Cohen (2012), tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres yaitu:

- a. Daily hassles yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya.
- b. Personal stressor yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Ditambahkan Freese Gibson (dalam Rachmaningrum, 2012) umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres,

semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar. Pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih rentan terhadap tekanan-tekanan dalam pekerjaan, daripada individu dengan sedikit pengalaman (Koch & Dipboye, dalam Rachmaningrum, 2013). Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik, adanya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga tipe kepribadian tertentu (Dipboye, Gibsin, Riggiodalam Rachmaningrum, 2013).

B. Adversity Quotient

1. Definisi

Adversity quotient kali pertama dikembangkan oleh Paul G. Stoltz yang menyatakan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan seseorang untuk melihat kesulitan dan mempergunakan kecerdasannya untuk menyelesaikan kesulitan (Yoga, 2016). *Adversity quotient* dapat juga disebut sebagai tantangan menjadi sebuah peluang yang besar untuk meraih dan meningkatkan kesuksesan.

Adversity quotient sebagai tolak ukur untuk mengetahui seberapa besar respons seseorang terhadap kesulitan dan merupakan alat yang praktis untuk memperbaiki respons-respons dalam menghadapi kesulitan.

Menurut Yoga (2016) adversity quotient atau biasa disebut dengan AQ merupakan salah satu teori yang merumuskan tentang apa yang dibutuhkan manusia untuk mencapai kesuksesan. *Adversity Qoutient* membentuk suatu gambaran lengkap tentang bagaimana seseorang mendekati suatu kesulitan. Sementara pada kenyataannya, kesulitan adalah suatu hal yang paling banyak di hindari. Dengan demikian, dengan adanya konsep-konsep dalam *adversity quotient* dapat memberikan gambaran seseorang menghadapi kesulitan.

Menurut Juwita (2020) mengemukakan bahwa adversity quotient merupakan kecerdasan yang dimiliki masyarakat untuk mencapai kesuksesan berdasarkan respon terhadap masalah yang dihadapi. Respon yang muncul terhadap situasi, masalah, kondisi dan emosi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan masalah. Disamping itu juga, seseorang yang melihat suatu kesulitan sebagai sebuah kesempatan untuk meningkatkan kemampuannya akan menunjukkan motivasi dan berusaha mengatasi kesulitan. Oleh karena itu, adversity quotient dapat dikatakan sebagai usaha seseorang dalam menanggapi dan bertahan terhadap kesulitan atau masalah dalam upayanya mencapai kesuksesan dengan memanfaatkan potensinya.

Selanjutnya menurut Stoltz (2005) adversity quotient diartikan sebagai kemampuan individu untuk menanggapi kesulitan yang dialami seperti kemampun untuk menghadapi dan mengatasi suatu kesulitan tersebut. Keberanian mengambil resiko untuk mencapai tujuan tertentu

membutuhkan daya juang yang tinggi serta ketekunan dan ketahanan dalam menghadapi rintangan. Berdasarkan pernyataan para ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan kecerdasan seseorang dalam melihat kesulitan dan menjadikan suatu kesulitan tersebut sebagai suatu tantangan untuk di selesaikan tanpa harus merasakan rasa pesimis dalam menjalaninya.

2. Dimensi

Dimensi-dimensi *adversity quotient* Adversity terdapat empat dimensi yang sering dikenal dengan istilah CO2RE yakni control, origin ownership, reach, endurance (Stoltz, 2005), antara lain:

- d. Control (Kendali) Control (Kendali) yakni seberapa banyak kendali seseorang dalam melihat peristiwa yang dapat menimbulkan kesulitan. Dampak yang dirasakan dimensi ini adalah bagaimana cara seseorang dalam mengendalikan suatu kesulitan. Control (kendali) ini diawali dengan memahami bahwa kesulitan apapun dapat di selesaikan.
- e. Origin dan Ownership (Asal-usul dan pengakuan) Dimensi ini memberikan suatu pertanyaan siapa dan apa yang menjadi asal mula munculnya kesulitan dan sejauh mana seseorang akan menerima kesulitan- kesulitan tersebut, yang kaitannya dengan rasa bersalah. Rasa bersalah ini akan memberikan dua kegunaan. Pertama, rasa perbaikan. Rasa bersalah ini akan membantu seseorang untuk belajar, merenungi, dan akan memposisikan tingkah lakunya. Yang kedua, penyesalan. Penyesalan ini dapat membantu seseorang untuk berfikir apakah yang

dilakukan atau yang diucapkan telah memberikan luka terhadap orang lain. Apabila dalam porsi yang sewajarnya, penyesalan dapat memberikan penyembuhan telah merusak perasaan yang dirasakan.

- f. Reach (Jangkauan) Dimensi ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan mempengaruhi bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Membatasi jangkauan kesulitan merupakan hal yang sangat diinginkan. Semakin jauh kesulitan dibiarkan mencapai ke bagian-bagian lain dalam kehidupan seseorang, maka seseorang akan semakin tidak berdaya dan tidak mampu. Konflik-konflik kecil apabila dibiarkan maka akan menjadi besar. Membatasi suatu kesulitan memungkinkan seseorang dapat berfikir jernih sebelum mengambil tindakan.
- g. Endurance (daya tahan) Dimensi yang terakhir ini mempertanyakan dua hal dalam kesulitan, yakni berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan tersebut berlangsung. Dimensi ini mempersepsikan suatu kemampuan, ketegaran hati dan keberanian seseorang dalam menghadapi kesulitan sehingga tercipta ide untuk menyelesaikan masalah dapat terwujud. Maka dari pemaparan dimensi-dimensi adversity quotient yang terdiri atas empat hal control (kendali), yaitu cara seseorang dalam mengendalikan dirinya dalam menghadapi kesulitan. Kedua, Origin ownership (asal-usul dan pengakuan), yaitu merasa bersalah yang dimiliki seseorang dan menjadi motivator untuk menghadapi kesulitannya. Ketiga, reach (jangkauan) yaitu member sejauh mana kesulitan tersebut agar tidak menjadi lebih besar lagi.

Dan keempat, endurance (daya tahan), yaitu kemampuan seseorang dalam melihat kesulitan dan menciptakan ide untuk mengatasi kesulitan tersebut.

3. Faktor yang Mempengaruhi

Faktor-faktor yang mempengaruhi adversity quotient Menurut Stoltz (2005), terdapat beberapa macam faktor yang dapat mempengaruhi adversity quotient antara lain meliputi:

- a. Genetika, keturunan genetik memang tidak akan menentukan nasib mahasiswa tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Kumpulan riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika merupakan suatu kemungkinan untuk mendasari perilaku. Adapun kajian yang ditemukan adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir serta dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Ketika menganjak dewasa, ternyata ditemukan kemiripankemiripan perilaku.
- b. Keyakinan, yakin mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan hidup.
- c. Bakat, salah satu yang mempengaruhi kemampuan atau kecerdasan mahasiswa adalah bakat. Bakat dapat digunakan untuk menghadapi kondisi yang buruk bagi mahasiswa. Bakat adalah gabungan dari kompetensi, pengetahuan, pengalaman dan keterampilan.
- d. Hasrat atau kemauan, agar mencapai suatu kesuksesan diperlukan

tenaga untuk mendorong yang diaplikasikan sebagai keinginan atau hasrat. Hasrat dapat digambarkan sebagai motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, serta semangat.

- e. Karakter, mahasiswa yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk memperoleh kesuksesan. Karakter adalah bagian penting bagi mahasiswa agar dapat meraih kesuksesan serta memiliki kehidupan berdampingan secara damai.
- f. Kinerja, adalah bagian yang nyata dapat dilihat orang lain sehingga hal ini sering di evaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan mahasiswa dapat diukur dari tolak ukur kinerjanya untuk memperoleh tujuan hidup yang diinginkan.
- g. Kecerdasan, berbagai macam bentuk kecerdasan yang dipilah menjadi beberapa bentuk, disebut multiple intelligence. Yang dominan berpengaruh dari kecerdasan adalah karir, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.
- h. Kesehatan, kesehatan fisik serta emosi berpengaruh pada mahasiswa untuk menggapai suatu kesuksesan. Ketika mahasiswa merasa tidak sehat mereka akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik yang sehat dan bugar serta stamina yang bagus berpengaruh terhadap cepat tidaknya mahasiswa bisa menyelesaikan masalahnya.

4. Tipe-tipe

Tipe-tipe dalam Adversity Quotient Stoltz Membagi respons

seseorang dalam menghadapi kesulitan dibagi tiga kategori yaitu Quitters, Campers dan Climbers. Istilah ini diambil dari kisah seorang pendaki, yang pertama yaitu pendaki yang menyerah sebelum mendaki, yang kedua pendaki yang merasa puas dengan pendakian di ketinggian tertentu dan yang ketiga pendaki yang terus mendaki hingga ke puncak yang lebih tinggi (Stoltz, 2005). Dalam bukunya, tiga kategori dalam menghadapi kesulitan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Quitters Quitters yaitu seseorang yang memilih untuk keluar, menghindari tanggungjawab, mundur bahkan berhenti. Individu dengan tipe seperti ini memilih untuk berhenti berusaha, memiliki motivasi yang rendah, mengambil sedikit resiko dan termasuk individu yang tidak kreatif. Dengan demikian, individu dengan tipe ini biasanya tidak mau menerima banyak tawaran yang ditawarkan dari orang lain.
- b. Campers Campers atau orang-orang yang berkemah adalah orang-orang yang berusaha kemudian sudah merasa puas dengan pencapaian. Tipe ini biasanya bosan dalam melakukan pendakian, ia lebih memilih situasi yang nyaman sebagai tempat bersembunyi dari situasi yang tidak bersahabat. Kebanyakan orang-orang tipe ini telah puas dengan pencapaiannya sehingga tidak ingin melakukan perbaikan dan usaha.
- c. Climbers Climbers atau seorang pendaki adalah seseorang yang berusaha seumur hidupnya tanpa menghiraukan resiko, latar belakang, untung, rugi, orang dengan tipe ini terus berusaha sampai pada tingkat yang diinginkan. Adapun Menurut (Yoga, 2016) istilah Pendakian

sebagai analogi adversity quotient.

Teori yang membentuk Adversity Quotient Sebagai penemu teori adversity quotient, Stoltz mengemukakan tiga teori dasar sebagai teori adversity quotient. Stoltz melakukan riset lebih dari 500 kajian di seluruh dunia dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan (Stoltz, 2005), antara lain:

- a. Psikologi Kognitif Psikologi kognitif adalah ilmu yang mempelajari tentang bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasikan, mempresentasikan, menyimpan dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah. Ketidakberdayaan adalah faktor utama penghambat keberhasilan. Ketika individu tersugesti oleh suatu kelemahan atau ketidakmampuan yang terdapat dalam dirinya, maka dengan sendirinya energi dan mental akan lemah dengan sendirinya. Atau ketika individu menganggap bahwa kekurangan adalah sebuah masalah yang besar, maka seseorang akan dihadapkan dengan kondisi yang tidak produktif, stagnan dan sulit untuk mencari solusi. Begitupun sebaliknya, ketika individu meyakini bahwa kehebatan dan kelebihan yang timbul adalah sikap optimisme dan cara pandang yang positif untuk melangkah maju menjadi lebih baik. Teori kognitif ini berkaitan dengan kemampuan manusia dalam pengendalian hidup yang mencakup beberapa konsep seperti motivasi, efektivitas, daya juang, kinerja, vitalitas, dan produktivitas (Yoga, 2016).
- b. Neurofisiologi Teori Neurofisiologi ini berkaitan dengan kebiasaan. Artinya, berawal dari yang dilakukan secara perlahan, lama-kelamaan

akan menjadi kebiasaan yang pada akhirnya mendarah daging atau mengkarakter. Terkait dengan keberhasilan, teori neurofisiologi merupakan sebuah komponen yang dapat membentuk seseorang menjadi lebih baik dengan hanya kebiasaan-kebiasaan yang positif. Sementara itu, sangat tidak mudah untuk mencapai keberhasilan, tetapi dengan adanya kebiasaan baik, menjadikan seseorang berani dan siap dalam setiap pendakian kehidupan (Yoga, 2016).

- c. Psikoneuroimunologi Seorang professor dari Southern Methodist University, dari penelitiannya membuktikan bahwa kegiatan menulis perasaan-perasaan akan membawa pengaruh positif sistem kekebalan tubuh. Seseorang yang beranggapan bahwa pikiran dan tubuh adalah komponen yang terpisah, itu merupakan kesalahan besar. Pada dasarnya pikiran dan tubuh merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dan bias menjadi sebuah kekuatan yang besar. Hubungan antara pikiran dan kesehatan tubuh dapat memberikan respon positif yang membentuk jiwa adversitas seseorang (Yoga, 2016). Ketiga teori tersebut bersama-sama membentuk adversitas seseorang dengan tujuan dapat menumbuhkan pengertian, tersedianya alat ukur dan alat untuk meningkatkan efektivitas seseorang dalam menghadapi segala macam kesulitan dan hambatan.

5. Konsep Adversity Quotient Ditinjau dari Pandangan Islam

Allah senantiasa akan menguji hamba-hamba-Nya, baik dalam bentuk kebahagiaan maupun kemalangan. Dalam hidup, kita harus berani menghadapi kesulitan ataupun cobaan serta mencari solusinya. Setiap kesulitan merupakan tantangan, setiap tantangan pasti ada peluang, dan setiap peluang harus diterima dengan perubahan baik. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Insyirah [94] ayat 5, yang menjelaskan bahwa setiap kesulitan akan ada kemudahan. Hal tersebut sejalan dengan teori kecerdasan adversitas, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi setiap kesulitan dan cobaan.

Sikap kecerdasan adversitas sudah ada sejak zaman para nabi, salah satunya ialah yang dialami oleh Rasulullah Saw., ketika menghadapi tekanan dan tantangan dari kaum kafir Quraisy saat beliau berdakwah menegakkan agama Allah Swt., dan masih banyak kisah para nabi yang dapat diteladani kecerdasan adversitas-nya. Hal pertama yang dilakukan Nabi Muhammad Saw. ketika menghadapi cobaan yang tiada henti ialah dengan meneguhkan jiwa dalam bingkai kesabaran, karena dengan kesabaran itulah individu akan lebih bisa menghadapi setiap masalah berat yang menimpanya¹⁹.

Selain itu, Nabi Muhammad Saw. juga menghadapinya dengan keikhlasan, karena dengan ikhlas maka kita akan bisa memahami keadaan buruk yang menimpa. Dengan kata lain, ikhlas adalah senjata untuk meraih keberhasilan. Konsep adversity quotient sendiri dalam pandangan Islam ialah orang yang mampu bersikap sabar serta optimis dan pantang

menyerah dalam menghadapi setiap cobaan. Nilai nilai adversity quotient jika dilihat dari pandangan Al-Qur'an dan Hadis ialah dimensi control.

Dapat terlaksana melalui sikap sabar, dimensi origin dan ownership melalui sikap optimis dan pantang menyerah, dimensi reach melalui sikap berjiwa besar, dan dimensi endurance dapat dilaksanakan melalui sikap jihad. Selain itu, pengembangan LEAD dalam pandangan Islam sama dengan sikap meningkatkan kualitas diri, dalam dunia tasawuf dikenal dengan istilah takhalli, tahalli, dan tajalli. Pada tahap metode takhalli, individu menghindarkan dirinya dari hal buruk.

Pada tahap metode tahalli, individu menghiasi dirinya dengan sifat sabar dan tawakkal. Terakhir, pada tahap metode tajalli, karena sifat sabar dan tawakkal tersebut, maka akan dapat melahirkan perasaan tenang dan tenteram. Sedangkan teknik stoppers dalam pandangan Islam dikenal dengan istilah sabar, karena sabar dapat terealisasi jika ada proses yang aktif untuk menahan, membelenggu, dan menutup. Jika hal tersebut dilakukan secara aktif, maka proses ini akan berujung pada sebuah hasil yang disebut sebagai sabar.

C. Analisis Konsep Adversity Quotient (AQ) dalam Menghadapi Cobaan Ditinjau dari Perspektif Al Qur'an dan Hadis

Dalam teori kecerdasan adversitas, ada empat dimensi yang merupakan bagian dari sikap seseorang dalam menghadapi cobaan. Sedangkan dalam pandangan Islam, sikap yang harus ditanamkan dalam pribadi muslim ketika

menghadapi cobaan ialah dengan sabar, seperti peringatan Allah kepada Nabi Saw., dalam QS. Thaha [20]: 130. Nabi diperingatkan melalui ayat tersebut agar bisa mengendalikan diri dan bersabar, serta tabah dalam menghadapi segala macam omongan dan cemoohan mereka. Dalam jurnalnya, Amaliya menjabarkan unsur-unsur yang terdapat dalam sikap sabar, di antaranya yaitu menahan diri, menerima (ikhlas), tabah, gigih, optimis, memiliki perilaku yang positif, menjadikan Allah sebagai sandaran dalam menghadapi masalahnya, dan bersyukur. Semua unsur tersebut merupakan relevansi dari keempat dimensi kecerdasan adversitas. Berdasarkan pada pembahasan tersebut, maka dapat dianalisis tentang konsep adversity quotient dalam menghadapi cobaan ditinjau dari perspektif AlQur'an dan Hadis, sebagai berikut:

Dimensi Control (Kendali) Dimensi ini diawali dengan pemahaman bahwa apapun dapat dilakukan. Pada dimensi ini, Stoltz merumuskan bahwa kendali mempertanyakan: "Berapa banyak kendali yang dirasakan terhadap peristiwa yang menimbulkan kesulitan?" Alamsya memaparkan bahwa kendali atau kontrol diri diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Individu yang memiliki pengendalian yang tinggi memiliki perbedaan yang signifikan dengan individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah. Individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah cenderung memiliki pola pikir yang cenderung pesimis dan mudah putus asa. Sedangkan individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi cenderung optimis dan berani untuk terus mendaki. Quraisy Shihab seperti yang dikutip oleh Amaliya memaparkan bahwa menahan diri bisa diartikan dengan menahan diri dari

nafsu yang tidak baik, seperti amarah atau disebut dengan sabar rohani, yaitu kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada ketidakbaikan. Rasulullah Saw. tidak pernah marah meskipun beliau disakiti. Ketika beliau marah, bibir beliau justru terkatup rapat, bukan mengeluarkan kata-kata yang meledak-ledak. Akan tetapi, wajah beliau akan berubah menjadi merah padam apabila melihat kemungkaran dan hak-hak Allah Swt. diinjak-injak dan dihina. Dengan demikian, emosi marah maupun emosi lainnya sangat bermanfaat bagi kehidupan, selama emosi itu seimbang dan hadir pada saat yang tepat. Al-Qur'an memerintahkan kita untuk mengendalikan diri dari segala macam emosi dan perasaan²⁸. Dalam QS. Al-Isra' [17]: 83, Allah Swt. telah memberikan gambaran manusia dalam mengendalikan diri ketika sedang ditimpa ujian, baik kesenangan maupun kesulitan. Dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut memberitahukan tentang kekurangan manusia sebagai makhluk hidup, kecuali orang-orang yang dilindungi oleh Allah Swt. dalam keadaan bahagia maupun sengsara. Jika Dia menolong dan memberikan apa yang menjadi keinginannya, maka ia tidak mau taat kepada-Nya dan enggan menyembah-Nya serta membelakangi dengan sikap yang sombong. Sedangkan jika ia ditimpa musibah, bencana, dan kesulitan lainnya, maka ia akan putus asa dari memperoleh kebaikan. Ayat tersebut juga senada dengan QS. Hud [11]: 9. Terkait pengendalian diri terhadap cobaan, Al-Qur'an telah memberikan peringatan agar meneguhkan diri di jalan-Nya dengan senantiasa bersabar dan menjalankan amar makruf nahi mungkar, seperti dalam QS. Al-Kahfi [18]: 28. Berdasarkan kitab Asbabun Nuzul yang ditulis oleh As-Suyuti

ayat tersebut turun berkenaan dengan Umayyah bin Khalaf al-Jumhi. Dia mengajak Rasulullah Saw. agar melakukan perbuatan yang dibenci Allah Swt., yaitu mengusir orang-orang fakir yang ada di sisi beliau guna memberi jalan bagi para penguasa Quraisy Mekah. Allah memerintahkan untuk bersabar, karena Allah Swt. mengetahui bahwa orang yang melakukan amar makruf dan nahi mungkar pasti akan mendapatkan siksaan dari manusia, sebagaimana firman-Nya, QS. Lukman [31]: 17. Rasulullah Saw. telah memberikan gambaran untuk orang yang kuat ialah orang yang mampu mengendalikan dirinya, seperti dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim dari Malik bin Anas r.a., Nabi Saw., bersabda yang artinya: “Orang yang kuat itu bukan terletak pada kemampuan berkelahi, tetapi orang yang kuat itu adalah yang dapat mengendalikan diri ketika sedang marah.”. Selain itu, larangan untuk bersikap marah juga terdapat dalam hadis Nabi Saw., berikut ini yang artinya: “Dari Abu Hurairah, r.a., sesungguhnya seseorang bertanya kepada Rasulullah Saw.: (Ya Rasulullah Saw.) nasihatilah saya. Beliau bersabda: ‘Janganlah kamu marah’. Dia menanyakan hal itu berkali-kali. Maka beliau bersabda: Jangan engkau marah.” Hadis tersebut mengandung makna anjuran dan larangan, yaitu anjuran untuk mengenal perbuatan-perbuatan kebajikan dan larangan bersikap marah. Hadis tersebut menunjukkan bahwa marah sangat berbahaya, sebab kemarahan dapat menghilangkan harga diri. Selain itu, kemarahan juga dapat membuat kita bersikap tidak adil, bahkan bermusuhan³⁰. Oleh karena itu, pengendalian diri dengan rasa sabar itu penting dalam menyikapi setiap kondisi.

Allah Swt. mencintai orang-orang yang mampu mengendalikan amarahnya, seperti dalam QS. Ali-Imran [3]: 134. Dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Swt. memberikan gambaran sifat para penghuni surga, yaitu mereka yang menafkahkan (hartanya) pada waktu susah dan senang, dalam keadaan suka maupun terpaksa, sehat maupun sakit, dan dalam seluruh keadaan. Selain itu, jika mereka marah, maka mereka menahannya, yakni dengan menutupinya dan tidak melampiaskannya. Mereka juga memberikan maaf kepada orang-orang yang berbuat jahat kepadanya. Jika dikaitkan dengan dimensi control pada adversity quotient, sikap sabar dengan mengendalikan diri merupakan respons awal seseorang ketika menghadapi cobaan. Oleh karena itu, Stoltz menyimpulkan bahwa kendali menjadi benih tempat bertunasnya harapan dan tindakan.

1. Dimensi Origin dan Ownership (Asal-usul dan Pengakuan)

Dalam bukunya, Stoltz merumuskan bahwa individu yang memiliki sikap pada dimensi ini mempertanyakan dua hal, yaitu: “Siapa atau apa yang menjadi asal-usul kesulitan?” dan “Sempat sejauh manakah saya mengikuti akibat-akibat kesulitan itu?.” Individu yang memiliki adversity quotient yang rendah cenderung keliru dalam menempatkan rasa bersalah. Pada dimensi ini, tindakan yang jauh lebih penting ialah sampai sejauh mana individu mampu mengakui akibat dari kesulitan itu. Mengakui akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan mencerminkan sikap tanggung jawab sebagai gambaran dari ownership (pengakuan). Dalam pandangan Islam, dimensi O2 tersebut lebih mengarah kepada sikap

optimis dan pantang menyerah melalui penerimaan dan juga ikhlas. Penerimaan diri dianggap sebagai ciri-ciri penting dari kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik aktualisasi diri dan ketenangan. Menerima dan berserah diri atas apa yang terjadi dapat menghindarkan diri dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya, sehingga muncul harapan-harapan positif untuk terus mendaki dan melihat peluang atas cobaan yang menimpanya. Al-Qur'an telah memperingatkan untuk senantiasa memiliki sifat optimis dan yakin pada Allah Swt., sebab Allah senantiasa bersama dengan orang-orang yang sabar, seperti dalam QS. Al-Anfal [8]: 66. Islam senantiasa mengajarkan untuk menanamkan niat ikhlas dan sabar dalam berusaha dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah Swt. dan mendapatkan ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai dengan harapan. Sehingga kegagalan akan selalu dikembalikan kepada Allah Swt., seperti dalam QS. At-Taubah [9]: 91. Dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir, ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka tidak akan mendapat dosa jika mereka tetap di tempat. Pada saat itu, mereka harus tulus dan ikhlas menjalaninya, serta tidak berusaha untuk menggoyahkan orang lain dan tidak juga menghalang-halangi mereka, dan mereka tetap baik dalam menjalani keadaan ini. Jika sikap ikhlas terus dibiasakan, maka akan menerangi kehidupan rohani. Hal tersebut akan melahirkan perasaan syukur dan cinta yang akibatnya akan merasakan ketenangan, sabar, dan kebahagiaan. Dalam Hadis Qudsi, Allah Swt., berfirman yang artinya: "Allah Swt. berfirman: 'Aku bersaksi atas Diri-Ku bahwa tiada Tuhan selain Aku, tidak

ada sekutu bagi-Ku, Muhammad adalah hamba dan utusan-Ku. Barangsiapa tidak ridha dengan ketetapanKu, tidak sabar atas cobaan dari-Ku, tidak bersyukur atas nikmat-Ku, tidak puas dengan pemberianKu, hendaklah ia mencari Tuhan selain Aku. Dan, barangsiapa memasuki pagi hari dengan bersedih karena dunia, maka ia seakan memasuki pagi dengan marah terhadap-Ku. Siapa saja yang mengeluhkan suatu musibah, berarti telah mengeluhkan-Ku. Barangsiapa menemui orang kaya, lalu bersikap merendahkan diri terhadap orang itu karena kekayaannya, maka hilanglah dua pertiga agamanya. Siapapun yang menampar wajahnya sendiri karena kematian seseorang, seolah-olah ia mengambil tombak untuk berperang melawan-Ku. Barangsiapa memotong sebatang kayu di atas kubur, seakan ia merobohkan Ka'bah-Ku. Siapa yang tidak peduli dari pintu manakah ia makan, maka ia tidak akan peduli dari pintu manakah Allah akan memasukkannya ke dalam neraka Jahannam. Barangsiapa yang tidak mengalami peningkatan agamanya, berarti ia berkurang; barangsiapa mengalami kekurangan maka kematian lebih baik baginya. Barangsiapa mengamalkan apa yang ia ketahui, Allah Swt. akan menganugerahkan kepadanya ilmu yang belum ia ketahui. Barangsiapa memanjangkan angan-angan, maka amalnya tidak akan murni (ikhlas).” Terkait sikap penerimaan dan ikhlas, Al-Qur'an juga telah memberikan gambaran pada QS. An-Nahl [16]: 127. Dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa melalui perintah sabar Allah Swt. kepada Nabi Muhammad Saw., yaitu janganlah bersempit dada dan gundah gulana terhadap mereka yang

memusuhimu dan menyebabkan keburukan terhadapmu.

Oleh karena itu, penerimaan dan sikap ikhlas yang dimaksud tidak hanya menerima apa yang menjadi asal-usul suatu kesulitan tetapi juga menerima untuk mengakui apa yang menjadi penyebab kesulitan tersebut, apakah dari diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan. Dengan kesadaran tersebut individu yang memiliki tingkat kecerdasan adversitas yang tinggi tidak akan memperlakukan orang lain sambil mengelakkan tanggung jawab. Individu tersebut lebih mampu belajar dari kesalahan-kesalahan. Rasa tanggung jawab tersebut menjadikan individu mudah untuk mengambil tindakan, membuat mereka lebih berdaya untuk terus mendaki daripada individu dengan tingkat kecerdasan adversitas yang rendah³⁴ (Stoltz, 2005: 154).

2. Dimensi Reach (Jangkauan)

Stoltz merumuskan dalam bukunya, pada dimensi ini mempertanyakan: “Sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan?.” Semakin tinggi kecerdasan adversitas seseorang, maka semakin besar kemungkinannya untuk membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan adversitas individu, maka akan semakin besar kemungkinannya menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran (Stoltz, 2005: 159). Dalam pandangan Islam, dimensi ini dapat dilaksanakan dengan memiliki sikap

berjiwa besar melalui sikap tenang, lapang dada, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut. Amaliya (2017: 247) mengutip penjelasan dari Mutwally Asy-Sya'rawi dalam Quraisy Shihab menyebutkan bahwa sikap tidak lemah, tidak lesu, dan tidak menyerah ialah hal yang bertingkat. Lemah berkaitan dengan jasmani yang bisa mengantar kepada keadaan lesu dan melemahkan tekad yang kemudian mengantarkan kepada sikap penyerahan diri. Dalam QS. Ar-Rum [30]: 60, Islam mengajarkan untuk tetap sabat dan bersikap tenang ketika dihadapkan oleh kesulitan maupun cobaan. Sebab, dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir, Allah Swt. akan merealisasikan apa yang dijanjikannya dengan memberikan pertolongannya, serta menjadikan akibat yang lebih baik bagimu di dunia maupun di akhirat. Dalam QS. Ali-Imran [3]: 146, Allah juga memberikan gambaran agar bersikap tidak lemah dan juga tidak lesu atas kesulitan yang dihadapi. Allah Swt. menyebutkan dalam QS. An-Nisa [4]: 76 bahwa sikap lemah merupakan tipu daya setan, dan Nabi Saw. menjelaskan bahwa orang yang jiwanya merasa tenang dan

hatinya merasa tentram merupakan suatu kebaikan. Sebagaimana hadis Nabi Saw sebagaimana diriwayatkan Ahmad dalam hadis no. 17894, yaitu "Telah menceritakan kepada kami [Zaid bin Yahya Ad Damasyqi] ia berkata, telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Ala'] saya mendengar [Muslim bin Misykam] ia berkata, saya mendengar [Al Khusyani] berkata, 'Saya berkata, 'Wahai Rasulullah, kabarkanlah kepadaku apa yang dihalalkan bagiku dan apa yang diharamkan atasku.'

Kemudian Nabi Saw. mengarahkan pandangannya kepadaku dan tatapan yang serius. Nabi Saw. lalu berkata: ‘Kebaikan itu adalah sesuatu yang menjadikan jiwa tenang dan hati merasa tentram. Sedangkan keburukan itu adalah sesuatu yang tidak dapat menjadikan jiwa tenang dan hati yang tentram, meskipun hasil sebuah fatwa.’ Beliau melanjutkan: ‘Dan janganlah kamu memakan daging Himar yang jinak dan jangan pula binatang buas yang bertaring.’ Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan dimensi jangkauan pada kecerdasan adversitas, sikap tenang, tidak gelisah, tidak lemah, dan tidak berlarut-larut dapat membatasi jangkauan masalah terhadap peristiwa yang sedang terjadi dengan sikap berserah kepadaNya.

3. Dimensi Endurance (Daya Tahan)

Dimensi ini merupakan dimensi terakhir pada adversity quotient. Pada dimensi ini, Stoltz merumuskan dua pertanyaan yang berkaitan dengan: “Berapa lamakah kesulitan akan berlangsung” dan “Berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung?.” Semakin rendah daya tahan individu, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menganggap kesulitan serta penyebabnya akan berlangsung lama atau bahkan selamanya. Dalam pandangan Islam dimensi ini erat kaitannya dengan berjihad melalui sikap tabah, gigih, memiliki perilaku yang positif, bergantung hanya kepada Allah Swt., dan bersyukur. Dalam QS. Ali-Imran [3]: 125, Allah Swt. berpesan agar senantiasa bersabar, tabah, dan bertakwa dalam menghadapinya. Sebab, jika mereka bersabar dalam mendisiplinkan diri, maka tidak akan terbawa oleh hawa nafsu dan cinta

yang bukan pada tempatnya³⁵. Sikap gigih dalam menghadapi kesulitan juga merupakan salah satu unsur sabar yang ada pada dimensi ini. Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah benar-benar pelindung bagi orang yang berhijrah setelah menerima cobaan dan kemudian mereka berjihad dan bersabar³⁶, seperti dalam QS. An-Nahl [16]: 110. Nabi Saw., juga memberikan gambaran bahwa siapapun yang bersungguh-sungguh dalam bersabar, maka Allah akan memberikan kesabaran untuknya. Seperti yang diriwayatkan Muslim dalam hadis 1053 berikut yang artinya: "Kebaikan (harta) yang ada padaku tidak ada yang aku simpan dari kalian. Sesungguhnya siapa yang menahan diri dari meminta-minta, Allah Swt., akan memelihara dan menjaganya. Siapa yang menyabarkan dirinya dari meminta-minta, Allah Swt. akan menjadikannya sabar. Siapa yang merasa cukup dengan Allah Swt., dari meminta kepada selain-Nya, Allah Swt. akan memberikan kecukupan kepadanya. Tidaklah kalian diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran." Memiliki sikap yang positif juga menjadi salah satu unsur sabar dalam menghadapi cobaan sebagai dimensi daya tahan, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Fushshilat [41]: 35. Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa sifat-sifat yang baik itu akan dianugerahkan kepada orang-orang yang sabar Perintah sabar tidak hanya berdampak pada kesenangan dunia, melainkan pula kebahagiaan di akhirat. Allah telah menjanjikan pahala yang tidak terbatas bagi orang-orang yang sabar dan tabah, seperti dalam QS. Az-Zumar [39]: 10. Hamka menafsirkan bahwa yang akan membawa kebahagiaan di dunia

dan akhirat ialah dengan sabar dan tabah hati, sebab hanya orang-orang sabar yang akan sampai pada apa yang menjadi tujuannya, yaitu mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt. (Hadi, 2018: 485). Oleh karena itu, jika dikaitkan dengan dimensi daya tahan, Islam sudah mengajarkan hal tersebut dengan senantiasa berjihad dalam menghadapi kesulitan dan cobaan.

D. Analisis Stres Dalam Pandangan Al-Qur'an

Sebagaimana dijelaskan dalam bagian pendahuluan bahwa setiap manusia tentu pernah mengalami stres di dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, al Qur'an memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Allah akan menguji kaum muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan) (QS al Baqarah :155). Dengan ujian ini, kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan merekalah orang yang mendapat kabar gembira dari Allah. (QS al Baqarah :155). Allah juga memerintahkan kepada Nabi Muhammad saw agar memberitahukan ciri-ciri orang yang mendapat gembira yaitu orang yang sabar, apabila ditimpa suatu musibah mereka mengucapkan : *Innalillahi wa inna ilaihi roji'un* (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami kembali) (QS al Baqarah :156). Konsep ujian dan cobaan ditegaskan pula oleh Allah SWT dalam surat al Baqarah ayat 214 : Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga ,

padahal belum datang kepadamu (cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata : ‘kapankah datang pertolongan dari Allah?’ Ingatlah sesungguhnya pertolongan itu dekat. Dan pernyataan Allah SWT tersebut diulangi lagi dalam surat Ankabut ayat 2 : Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, “kami telah beriman?” dan mereka tidak diuji?. Hal ini menunjukkan bahwa makin berat dan makin tinggi cita-cita yang dicapai, makin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dialami. Untuk mencapai keridloan Allah dan memperoleh surga, bukan hal yang mudah dan gampang tetapi harus melalui perjuangan yang gigih yang penuh rintangan dan cobaan. Sebagaimana halnya orang-orang terdahulu. Mereka ditimpa malapetaka dan kesengsaraan, nabinya terbunuh, pengikutnya disiksa sampai di antara mereka digergaji kepalanya dalam keadaan hidup atau dibakar hidup-hidup. Oleh karena cobaan dan penderitaan yang dialaminya dirasakan lama, sekalipun mereka yakin bagaimanapun juga pertolongan Allah akan datang, maka rasul mereka dan pengikut-pengikutnya merasa gelisah lalu berkata: “bilakah datang pertolongan Allah?” Pertanyaan itu dijawab oleh Allah “Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu begitu dekat.” Pada saatnya nanti mereka akan menang dan mengalahkan musuh, penganiaya dan orang-orang yang dzalim. Dari uraian di atas dapatlah ditarik sebuah kesimpulan bahwa dalam proses perjuangan untuk memperoleh keridloan dan surga, manusia akan diuji oleh Allah SWT dari yang ringan hingga berat, dan manusia diperintahkan untuk sabar. Allah berjanji akan memberikan pertolongan, berkah dan rahmat kepada mereka.

1. Emosi Negatif Yang Menyertai Stres Dalam Al Qur'an

Ketika orang mengalami stres, ia akan mengalami emosi negatif seperti takut, sedih, dan marah dari tahap yang ringan sampai berat. Emosi takut Al Qur'an menggambarkan gangguan emosi takut datang ketika guncangan hebat terjadi, sehingga individu kehilangan kemampuan berpikir dan pengendalian diri, dalam surat Al-Hajj ayat 1 dan 2 : Wahai manusia, bertakwalah kepada Rabb kalian. Sesungguhnya keguncangan kiamat itu adalah sesuatu yang amat besar pada hari (ketika)kalian melihatnya, lalailah semua wanita yang menyusui dan anak-anak yang disusui, dan setiap wanita hamil akan mengalami keguguran dan kalian akan melihat orang-orang dalam keadaan mabuk, padahal mereka tidak mabuk, tetapi azab Allah-lah yang sangat dahsyat.

Apabila keadaan takut sangat hebat dan tiba-tiba, manusia akan pingsan selama jangka waktu tertentu dan ia tidak dapat bergerak atau berpikir. Al Qur'an telah mengisyaratkan kondisi pingsan yang disebabkan oleh takut hebat dan tiba-tiba dalam penggambaran tentang hari kiamat. Allah Berfirman dalam surat Al Ambiya ayat 40 : Sebenarnya ia akan datang kepada mereka secara tiba-tiba, lalu membuat mereka panik, maka mereka tidak sanggup menolaknya dan tidak pula mereka akan diberi tangguh. Jika bahaya yang hebat meliputi manusia dan perasaan takut menguasainya , maka segenap perhatiannya berkonsentrasi pada bahaya tersebut dalam upaya menyelamatkan diri dari bahaya itu. Perhatian manusia itu tidak berpaling dari itu. Allah berfirman dalam surat Abasa

ayat 33 -37 : Maka apabila datang suara keras yang meekankkan telinga. Pada hari itu seseorang akan menjauh dari saudaranya, dan ibu bapaknya, dan isteri serta anakanaknya. Setiap orang di anantara mereka pada hari itu disibukkan oleh urusan mereka sendiri. Emosi berikutnya yang biasanya menandai stres adalah munculnya rasa sedih. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang berharga, tertimpa bencana, atau gagal dalam mewujudkan urusan yang penting. Bapak dan ibu merasa sedih bila anak-anaknya jauh dari mereka, atau anak-anaknya terkena gangguan atau tertimpa sesuatu yang tidak menyenangkan. Allah melukiskan kesedihan Ya'qub karena kehilangan anaknya Yusuf Al Qur'an surat Yusuf ayat 84-86 : Ya'qub berpaling dari mereka , seraya berkata : "Duhai duka citaku terhadap Yusuf!" Dan kedua matanya pun menjadi putih karena kesedihan, dan dia adalah orang yang memakan perasaan duka citanya. Mereka berkata., " Demi Allah, engkau senantiasa ingat kepada Yusuf sehingga engkau menjadi sangat lemah atau termasuk orang yang binasa." Dia menjawab," Sesungguhnya aku mengadakan duka cita dan kesedihanku kepada Allah, dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui. Al Qur'an juga melukiskan kesedihan yang menimpa orang-orang mukmin miskin yang menemui Rasulullah SAW. Memohon supaya mereka berangkat jihad bersama beliau. Namun, Rasulullah SAW. Mengatakan kepada mereka bahwa ia tidak mendapatkan lagi kendaraan yang dapat mengangkut mereka. Kemudian mereka berpaling dari beliau sambil menangis karena sedih. Kisah sedih ini dilukiskan Allah SWT

dalam surat At-Taubah ayat 92 : Dan tidak ada pula (doa) atas orang-orang yang ketika mereka datang kepadamu agar engkau membawa mereka, engkau katakan, “Aku tidak mendapatkan apa yang dapat membawa kalian,” mereka pun kembali, sedang pada mata mereka meneteskan air mata karena sedih tidak memperoleh apa yang dapat mereka nafkahkan. Selain takut dan sedih, emosi lain yang muncul akibat stres adalah marah. Marah merupakan emosi yang penting pada manusia. Emosi memiliki pengaruh pada tingkah laku manusia. Sebagaimana digambarkan Allah SWT dalam Al Qur'an dalam kisah Musa a.s ketika ia kembali kepada kaumnya. Musa mendapati mereka menyembah patung anak lembu terbuat dari emas yang dibuat As-Samiri untuk mereka. Kemudian Musa a.s melemparkan lauh seraya menjambak dan menarik saudaranya dengan marah. Allah melukiskan peristiwa ini dalam surat Al A'raf ayat 150 : Dan ketika Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati, berkatalah dia, “Alangkah buruk perbuatan yang dilakukan oleh kalian sesudahku! Apakah kalian hendak menegerakan urusan Rabb kalian?” Dan Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu serta memegang kepala saudaranya sambil menarik ke arahnya. Dia berkata, “Wahai anak ibuku, sesungguhnya orang-orang ini telah menganggap aku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau membuat musuh-musuh merasa puas melihatku, dan janganlah engkau menetapkan aku bersama kaum yang zalim.” Ketika marah terjadi, respon umum yang dilakukan adalah menghindari atau menghilangkan kendala-

kendala yang menghalangi motif-matif atau tujuan-tujuan. Namun demikian, seringkali orang menyalurkan rasa marah pada orang lain, meskipun sesungguhnya orang itu bukan merupakan pemicu marah yang dialaminya. Dalam psikologi disebut dengan pengalihan. Contohnya adalah kisah Musa a.s yang marah kepada kaumnya yang menyembah anak lembu, yang mana kemarahan itu dipindahkan kepada Harun a.s saudaranya. Hal ini dilukiskan oleh Allah SWT dan Al Qur'an surat Thoha ayat 92- 94 : Musa berkata , “ Hai Harun, apa yang menghalangimu ketika kamu melihat mereka telah sesat, (hingga) kamu tidak mengikuti aku? Maka apakah kamu telah membangkang perintahku?. Dia berkata,“Hai putri ibuku, janganlah kamu memegang janggutku dan jangan pula kepalaku. Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan mengatakan, “kamu telah memecah belah di antara kami Bani Ismail dan kamu tidak memperhatikan ucapanku. Beratnya stres akibat cobaan dan ujian dari Allah SWT juga digambarkan dalam al Qur'an sebagai : sesak dadanya serupa orang yang naik ke langit. Begitulah Allah menimpakan beban kepada orang-orang yang beriman (QS Al An'am :125). Kondisi ini merupakan kehendak Allah SWT untuk orang-orang yang hidup dalam kesesatan. Apabila diajak berpikir tentang kebenaran dan tafakur tentang tanda-tanda keesaan Allah, maka disebabkan oleh kesombongan dalam hatinya, ia menolak karena perbuatan itu tidak sesuai dengan hawa nafsunya. Hasrat untuk mengikuti kebenaran melemah , dan setiap anjuran agama dirasakannya sebagai suatu beban yang berat yang tidak dapat

dipikulnya. Gambaran orang serupa itu adalah seperti orang yang sedang naik ke langit. Semakin tinggi ia naik, semakin sesak nafasnya karena kehabisan oksigen, sehingga ia terpaksa turun kembali untuk menghindarkan diri dari kebinasaan. Dalam ayat ini Allah memberikan perumpamaan, agar diresapi dengan perasaan yang jernih. Demikianlah Allah menjadikan kesempitan dalam hati orang-orang yang tidak beriman, karena kekafiran itu seperti kotoran yang menutup hati mereka, sehingga ia tidak menerima kebenaran. Keadaan ini dapat disaksikan pada tingkah laku mereka dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan kejahatan. Gambaran beratnya stres ketika cobaan menghampiri, sementara ia berpaling dari Allah SWT, juga diungkapkan dalam surat Thoha ayat 124 : Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan kami akan mengumpulkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta. Dalam ayat ini Allah menerangkan bahwa orang-orang yang berpaling dari ajaran al Qur'an, tidak mengindahkannya dan menentang petunjuk-petunjuk yang terdapat di dalamnya maka sebagai hukumannya dia akan selalu hidup dalam kesempitan dan kesulitan. Dia akan selalu bimbang dan gelisah meskipun dia memiliki kekayaan, pangkat, dan kedudukan karena selalu diganggu oleh pikiran dan khayalan yang bukan-bukan mengenai kekayaan dan kedudukannya itu. Dia akan dibayangi oleh momok kehilangan kesenangan yang telah dicapainya, sehingga ia melakukan tindakan-tindakan yang menimbulkan kebencian dan kerugian dalam

masyarakatnya. Kemudian di akhirat nanti ia dikumpulkan dalam keadaan buta mata hatinya. Sebagaimana dia di dunia selalu menolak petunjuk-petunjuk dari Allah yang terang benderang dan memicingkan matanya agar petunjuk itu tidak terlihat olehnya, sehingga ia berlarut-larut dalam kesesatan. Demikian pula di akhirat ia tidak akan melihat suatu alasan apa pun untuk membela dirinya dari ketetapan Allah.¹⁸ Dari kedua surat tersebut, dapat diperoleh kesimpulan bahwa stres jika tidak dikelola dengan baik sesuai dengan petunjuk-Nya, maka kondisi stres akan semakin berat dan parah. Allah memberikan perumpamaan seperti orang naik ke langit dan dadanya sesak karena kehabisan oksigen dan mengalami kehidupan yang sempit dan sulit.

2. Sumber Stres Menurut Al Qur'an

Selanjutnya menurut Al Qur'an, Allah juga menjelaskan hal-hal yang dapat menjadi sumber stres, antara lain musibah, penyakit hati, prasangka buruk kepada Allah, dan berprasangka buruk kepada orang lain.

a. Musibah

Pada umumnya manusia melihat sesuatu yang terjadi yang tidak sesuai dengan keinginan atau harapannya disebut dengan musibah. Dalam KBBI, musibah mengandung 3 makna, yaitu peristiwa yang menyedihkan, malapetaka, dan bencana. Menurut Al Qur'an musibah merupakan ketetapan dari Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya dalam surat At Taghobun ayat 11 : Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman

kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. Dalam ayat ini Allah menerangkan bahwa apa yang menimpa manusia, baik yang merupakan kenikmatan dunia maupun berupa siksa adalah qada dan qadar, sesuai dengan yang ditetapkan oleh Allah di muka bumi ini. Dalam berusaha keras, manusia hendaknya tidak menyesal dan merasa kecewa apabila menemui hal-hal yang tidak sesuai dengan usaha dan keinginannya. Hal itu di luar kemampuannya, karena ketentuan Allahlah yang akan berlaku dan menjadi kenyataan. Sebagaimana firmanNya dalam surat At-Taubah ayat 51 : katakanlah (Muhammad), “tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Allah memberi petunjuk kepada orang-orang yang beriman untuk melapangkan dadanya, menerima dengan segala senang hati, baik sesuai dengan keinginan, maupun yang tidak, karena ia yakin bahwa kesemuanya itu dari Allah. Oleh karenanya ketika ia tertimpa musibah mengatakan : innalillahi wa inna ilaihi roji’un.

Dalam Al Qur’an juga disebutkan bahwa terjadinya musibah itu sebagai akibat dari ulah manusia itu sendiri. Sebagaimana firmanNya dalam surat Asy-Syura ayat 30 :Dan musibah apa pun yang menimpa kamu adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan banyak (dari kesalahan-kesalahanmu). Dalam ayat ini Allah menerangkan bahwa apa yang menimpa manusia di dunia berupa bencana penyakit dan lain-lain adalah akibat perbuatan mereka sendiri,

perbuatan maksiat yang telah dilakukannya dan dosa yang telah dikerjakannya. Ayat ini ditutup dengan satu penegasan bahwa Allah mengampuni sebagian besar kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat oleh hamba-Nya sebagai suatu rahmat besar yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya karena tidak , niscaya manusia akan dihancurkan sesuai dengan timbunan dosa yang telah mereka perbuat. Sebagaimana firman Allah dalam surat Fatir ayat 5: Dan sekiranya Allah menghukum manusia disebabkan apa yang telah mereka perbuat, niscaya Dia tidak akan menyisakan satu pun makhluk bergerak yang bernyawa di bumi ini,tetapi Dia menangguhkan (hukumannya), sampai waktu yang sudah ditentukan. Dalam surat yang lain, Allah juga menjelaskan tentang tujuan dari ditimpakan musibah, sebagaimana firman-Nya dalam surat Ar Rum ayat 41 : Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia; Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar)." Dalam ayat ini Allah menerangkan terjadinya alfasad di daratan dan lautan . al-Fasad adalah segala bentuk pelanggaran atas sistem atau hukum yang dibuat oleh allah, yang diterjemahkan dengan “perusakan”. Perusakan itu akan bisa berupa pencemaran alam sehingga tidak layak lagi didiami , atau bahkan penghancuran alam sehingga tidak bisa lagi dimanfaatkan. Di daratan misalnya , hancurnya flora dan fauna, dan di laut seperti rusaknya biota laut. Juga termasuk alfasad adalah perampokan,

perompakan, pembunuhan, pemberontakan, dan sebagainya. Perusakan itu terjadi akibat perilaku manusia, misalnya eksploitasi alam berlebihan, peperangan, percobaan senjata, dan sebagainya. Perilaku itu tidak mungkin dilakukan oleh orang beriman dengan keimanan yang sesungguhnya karena ia tahu bahwa semua perbuatannya akan dipertanggungjawabkan nanti di depan Allah. Dengan pemimpaan kepada mereka musibah sebagai perusakan alam yang mereka lakukan, Allah berharap manusia sadar. Mereka tidak lagi merusak alam, tetapi memeliharanya. Mereka tidak lagi melanggar ekosistem yang dibuat oleh Allah, tetapi mematuhiNya. Mereka juga tidak lagi mengingkari dan menyekutukan Allah, tetapi mengimani –Nya.

b. Penyakit hati.

Stres adalah penyakit hati. Al Qur'an menyebutkan di dalam surat Al Baqarah ayat 10: Dalam hati mereka terdapat penyakit. Lalu, Allah tambahkan penyakit itu. Dalam ayat ini Allah menerangkan tentang keburukan dusta atau sikap berpura-pura, dan akibat-akibatnya. Dendam, iri hati dan ragu-ragu termasuk penyakit jiwa. Penyakit ini akan bertambah parah, bilamana disertai dengan perbuatan nyata. Misalnya rasa sedih pada seseorang akan bertambah dalam, apabila disertai dengan menangis, meronta-ronta dan sebagainya. Penyakit – penyakit dengki demikian itu terdapat pada jiwa orang-orang munafik. Oleh karena itu ia memusuhi Allah dan RasulNya, menipu dengan sikap berpura-pura dan berusaha mencelakakan Rasul dan umatnya.

Kemudian penyakit itu bertambah-tambah setelah melihat kemenagankemenangan Rasul. Setiap Rasul memperoleh kemenangan, semakin bertambah pulalah penyakit mereka. Terutama penyakit bimbang dan ragu-ragu., menimbulkan ketegangan jiwa yang sangat pada orang-orang munafik. Akal pikiran mereka bertambah lemah untuk menanggapi kebenaran agama dan memahaminya, bahkan pancaindera mereka tidak mampu menangkap objek dengan benar, seperti yang diungkapkan oleh Allah dalam surat Al A'raf ayat 179 : Mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka memiliki mata , (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga, (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayatayat Allah).Mereka seperti hewan ternak , bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.

c. Berprasangka buruk kepada Allah

Dalam kehidupan sehari-hari, ada kecenderungan manusia untuk berprasangka buruk kepada Allah. Sebagaimana digambarkan oleh Allah dalam surat Al Fajr ayat 15- 17 : Bila Tuhan memberi kemuliaan dan anugerah, manusia akan mengatakan bahwa Tuhan sedang memuliakannya. Dan, jika Ia menyempitkan rejekinya, manusia akan berpikir bahwa Tuhan sedang merendharkannya. Sama sekali tidak seperti itu. Dalam ayat ini Allah menyatakan menguji manusia dengan kemuliaan dan berbagai nikmat-nya , seperti kekuasaan dan kekayaan.

Orang yang kafir dan durhaka akan memandang hal itu sebagai tanda bahwa Allah menyayangi mereka. Sebaliknya, bila Allah menguji mereka dengan cara membatasi rezeki, mereka menyangka bahwa Allah membenci mereka. Pandangan ini tidak benar, karena Allah memberi siapa saja yang disukai-Nya atau tidak memberi siapa saja yang tidak disukai-Nya. Allah ingin menguji manusia, dan dalam keadaan berkecukupan maupun kekurangan. Bila Allah memberi, maka manusia yang diberi harus bersyukur, dan bila Ia tidak memberi, manusia harus bersabar. Namun demikian sebagian dari manusia ingkar akan ketentuan Allah untuk bersyukur dan bersabar, terutama ketika diberikan ujian akan kekayaan atau kekurangan dan kesempitan, sehingga manusia terjebak dalam prasangka buruk kepada Allah. Prasangka buruk menimbulkan ketakutan-ketakutan. Bagi mereka yang diberikan kekayaan akan takut hartanya dikeluarkan, karena takut jatuh miskin. Adapun mereka yang diuji dengan kekurangan akan merasa cemas, takut, marah, dan muncul beragam emosi negatif lainnya. Emosi negatif itu muncul karena hembusan setan. Allah menjelaskannya di dalam surat Al fath ayat 12 : Setan telah menghias prasangka itu di hati kalian. Kalian telah berprasangka buruk. Maka jadilah kalian kaum yang menderita.

d. Prasangka buruk kepada orang lain (az-zann)

Az-zann berarti menduga, menyangka, dan memperkirakan. Umumnya kata ini digunakan untuk sesuatu yang dianggap tercela.

Ketika sangkaan itu kuat, akan melahirkan yakin hakiki, tetapi tidak dapat dikatakan yakin hakiki karena keyakinan hakiki hanya dapat diperoleh dengan ilmu. Jadi sangkaan itu bersifat antara yakin dan ragu, tetapi keyakinan itu lebih kuat. Dengan demikian kata zann menunjukkan sesuatu yang belum jelas dan pasti, tetapi masih bersifat praduga. Allah melarang hambanya untuk berprasangka buruk kepada orang lain dalam surat Al Hujurat ayat 12 : Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang. Dalam ayat ini Allah menjelaskan agar manusia menjauhi zann (prasangka) karena sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa. Prasangka yang tidak berdasar tentu meresahkan kehidupan bermasyarakat karena satu sama lain saling mencurigai dan akan mengakibatkan perpecahan.

3. Analisis Coping Stress Menurut Al Qur'an

Sebagaimana dikemukakan bagian terdahulu, bahwa stres mendorong individu melakukan coping. Coping yang efektif akan mempengaruhi berkembang atau tidaknya stres yang dialami oleh seorang individu. Bagian ini akan membahas tentang coping stres sebagaimana

dituntunkan oleh Al Qur'an.

a. Ikhlas

Al Qur'an mengajarkan kepada kita untuk melakukan sesuatu dengan ikhlas hanya karena Allah semata. Keikhlasan hati akan membantu kita untuk memperoleh ketenangan, meskipun apa yang kita lakukan menui kegagalan. Sesungguhnya, jika sukses itu semua karena Allah dan jika gagal akan kita kembalikan kepada Allah. Demikian pula ketika kita memperoleh cobaan, sesungguhnya itu juga ketetapan dari Allah, untuk itu kita tentu akan menerimanya dengan ikhlas. Allah berfirman dalam surat At-Taubah ayat 91 : Tiada dosa (lantaran tidak pergi untuk berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit, dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas, kepada Allah dan Rosul-Nya, tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

b. Sabar

Al Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena, kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi penderitaan, memperbarui kekuatan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan, beban hidup, musibah, dan Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an Volume 6, Number 1, 2022 13 bencana. Allah berfirman : Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan

shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar. Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menderanya. Allah mengajar kepada kita untuk selalu bersabar, sesungguhnya apa pun yang menimpanya merupakan cobaan dari-Nya. Allah berfirman : Dan sungguh kami akan memberi cobaan kepada kalian dengan sesuatu yang berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mengucapkan : sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali. Mereka itu akan mendapat sholawat dari Rabb mereka dan rahmat. Dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk.

c. Zikir

Al Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al qur'an. Allah berfirman: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tentram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tentram. Dalam surat yang lain Allah berfirman : Oleh karena itu, bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan. Dan bertasbihlah sambil memuji

Rabb-mu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya, dan bertasbih pulalah pada waktu malam tiba dan pada waktu-waktu siang supaya kamu merasa senang. Ketika zikrullah, seorang individu akan merasa dekat dengan Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, dan tentram, serta bahagia. Allah berfirman : Oleh karena itu, ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku pun ingat kepada kalian.

d. Tobat

Perasaan gelisah bisa hadir dalam diri individu ketika ia merasa berdosa. Al Qur'an menjarkan kita ketika terjadi persaan berdosa seharusnya kita bertobat. Dengan bertobat Allah SWT akan mengampuni dosa-dosa yang kita lakukan, serta memperkuat harapan akan keridlan Allah SWT. Tobat akan memperingan kegelisahan yang dihadapi manusia. Allah berfirman : katakanlah, Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang maha pengampun lagi maha penyayang.28 23 QS Al Baqarah : 153 24 QS Al Baqarah : 155-157 25 QS Ar Ra'd ;28 26 QS Thoha :130 27 QS Al Baqarah : 152 28 QS Az-Zumar : 53 Yuli Darwati 14 *Spiritualita : Journal of Ethics And Spirituality* Allah juga berfirman : Barang siapa yang melakukan kejahatan dan menzalimi diri sendiri, kemudian ia memohon ampun

kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi maha penyayang.

e. Berpikir positif dan optimis

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan dari Allah SWT. Sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Allah berfirman : Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan. Dengan ayat ini terkandung makna bahwa musibah itu tidak perlu diratapi. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk menginstruksikan perilaku-perilaku negatif dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu kita lakukan adalah menata hati dan pikiran untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan. Oleh karena itu mengubah pola pikir atau mengubah sudut pandang sangat diperlukan, agar kita terhindar dari stres atau penderitaan. Penderitaan akan musibah akan sirna dengan berpikir positif, bersyukur dan bertawakal. Allah berfirman : Apa yang menimpa kami ini telah Allah gariskan. Dialah pelindung kami. Hanya kepada Allah semata semestinya orang-orang mukmin itu bertawakal.

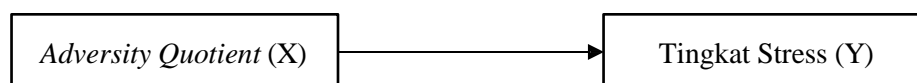
f. Shalat

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk menjadikan

shalat sebagai obat ketika kita mengalami penderitaan karena musibah atau cobaan lainnya. Allah berfirman : Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar. Istilah” shalat” menunjukkan bahwa dalam shalat itu terdapat hubungan manusia dengan Rabb-Nya. Ketika shalat , seseorang berdiri secara khusuk dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT, penciptanya dan pencipta semesta alam Berdirinya manusia seperti ini akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa. Demikian pula dengan doa dan tasbeih sesuai melaksanakan shalat juga dapat sebagai fungsi relaksasi dan ketenangan jiwa. Pengungkapan problem-probelm yang dihadapi kepada Allah SWT dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Allah berfirman : dan Rabb kalian berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku akan memperkenankan kalian.

E. Kerangka Konseptual

Berikut ini kerangka konseptual yang akan digunakan:



F. Hipotesis Penelitian

H0 : *Adversity Quotient* tidak berpengaruh terhadap tingkat stress pada Polisi

H1 : *Adversity Quotient* berpengaruh terhadap tingkat stress pada Polisi.

BAB III

METODE

A. Tipe Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bermula dari suatu teori menuju bentuk perolehan suatu data numerik di lapangan. Pendekatan penelitian merupakan salah satu aspek penting dalam melaksanakan kegiatan penelitian. Pendekatan penelitian kuantitatif disebut juga pendekatan positivistic. Menurut Sugiyono (2019, hlm. 23) mengemukakan “pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan dan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Pendekatan kuantitatif ini digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi berdasarkan hasil pengukuran dari instrumen yang telah divalidasi. Desain penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis korelasional.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Adversity Quotient*. *Adversity Quotient* merupakan

kecerdasan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tingkat Stress. Tingkat stress yang digunakan mengacu pada aspek-aspek stress (sarafino, E. P., dan Smith,2011), menjelaskan tiga bagian biopsikososial dari stress yaitu aspek biologi, aspek psikologis dan aspek perilaku sosial.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Adversity Quotient

Adversity Quotient adalah kecerdasan seseorang dalam mengatasi masalah, cara seseorang dalam melihat suatu kesulitan atau masalah lalu menggunakan kecerdasannya untuk menghadapi kesulitan tersebut.

2. Stress

Stress adalah keadaan dimana individu mengalami tekanan secara psikis yang bisa berasal dari faktor fisik, lingkungan sosial atau tuntutan pekerjaan yang dirasa diluar kemampuan individu tersebut.

D. Populasi Penelitian

Menurut Azwar (2017) populasi penelitian adalah kumpulan partisipan yang menjadi subjek dalam sebuah penelitian. Subjek yang berbentuk kelompok secara keseluruhan harus mempunyai ciri khas sebagai pembeda tertentu dari kelompok lainnya (Azwar, 2018). Subjek dalam penelitian ini

merupakan populasi dari kelompok dengan spesifikasi tertentu. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sample slovin dan *cluster random sampling*. sebagai teknik penentuan sampel, dikarenakan populasi yang cukup luas, dan juga teknik penentuan sampel dengan metode cluster random sampling ini kerap digunakan dalam berbagai penelitian . Penentuan sample dilaksanakan melalui kalkulasi formula solvin dengan penjabaran sebagai berikut:

$$n = \frac{541}{1 + 541(0,15)^2} = 41,070$$

Disimpulkan bahwa minimal kebutuhan sample penelitian ini berkisar 41 responden. Namun dalam proses penelitian ini peneliti mengambil sample sebanyak 100 responden.

Kemudian guna mendapatkan objek sampling yang lebih akurat penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*. Adapun rumus dalam penentuan Cluster Random Sampling ialah sebagai berikut :

$$F_i = N_i / N$$

Kemudian di dapatkan besarnya sampel per cluster, dengan menggunakan rumusan sebagai berikut :

$$N_i = F_i \times n$$

Dimana :

- Fi = Sampel pecahan cluster
INI = Banyaknya individu yang ada dalam cluster
N = Banyaknya populasi seluruhnya
n = Banyaknya anggota yang dimasukkan dalam sampel.

Cluster random sampling merupakan teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti sangat luas, misalnya penduduk suatu negara, provinsi atau kabupaten (Sugiyono, 2012 : 94). Cluster Random Sampling ini juga digunakan apabila objek yang diteliti luas dan tidak memiliki klasifikasi atau karakteristik tertentu.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian sebagai teknik pengumpulan data dengan media pengumpulan data berbentuk skala psikologi. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Azwar (2016, p. 149-150) bahwa skala psikologi merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif. Pada penelitian ini alat ukur atau skala psikologi yang digunakan sebagai alat pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pernyataan dari aspek-aspek variabel adversity quotient dan kesiapan kerja. Penelitian ini menggunakan model skala psikologi yang berbentuk likert scale. Sugiyono (2011, p. 93) berpendapat bahwa Likert scale merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok individu dalam suatu fenomena sosial. Responden diminta

untuk memberikan tanda berupa checklist pada jawab yang dinilai cenderung sesuai dengan dirinya. Berikut jawaban yang akan dipilih oleh responden, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak S Sesuai (STS) dengan bobot nilai sebagai berikut :

Tabel 3.1 Deskripsi Nilai Tanggapan

Bentuk Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pada variabel adversity quotient, peneliti menggunakan skala psikologi yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Ummah (2018) yang berlandaskan pada teori adversity qoutien yang dikemukakan oleh Stoltz (2000). Pada skala ini Ummah (2018) menguraikan beberapa pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat adversity quotient responden. Berbeda halnya dengan variebel kesiapan kerja menggunakan skala Psikologi yang diadaptasi dari skala yang di buat oleh Siswanti (2019) dengan berlandaskan pada alat ukur yang dibuat oleh Caballero, Walker, dan Fuller-Tyszkiewicz (2011) yaitu Work Readiness Scale (WRS).

2. Alat Ukur Penelitian

a. Adversity Quotient

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang berisi item-item berupa pernyataan yang akan ditanggapi oleh anggota polisi di Polres Kediri sebagai subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan tersusun dari beberapa skala antara lain:

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan nilai keakuratan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2018). Uji validitas dalam sebuah penelitian terbagi menjadi dua yaitu validitas konstruk (construct validity) dan validitas isi (content validity). Uji validitas konstruk dilakukan dengan spss menggunakan teknik ITEM TOTAL.

2. Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk menilai konsistensi dan stabilitas data yang dihasilkan dari sebuah pengukuran dalam proses pengumpulan data pada suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Kuisioner dinilai reliabel atau dapat dipercaya ketika

tanggapan responden dapat diandalkan dan relatif stabil sepanjang waktu atau ketika diuji berulang kali. Reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Cronbach alpha menggunakan bantuan SPSS.

G. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah tahapan-tahapan yang dilakukan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang bertujuan untuk mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian. Metode analisis yang digunakan oleh peneliti merupakan metode analisis deskriptif yang dilakukan untuk memahami spesifikasi responden agar data dalam bentuk angka yang telah didapatkan oleh peneliti dapat dideskripsikan dengan jelas. Tahapan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dijelaskan sebagai berikut:

Kategorisasi Data

Mean

Rumus untuk mencari nilai mean sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum aitem$$

Keterangan:

μ : Mean

$i \text{ Max}$: Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$: Skor terendah aitem

$\sum aitem$: Jumlah keseluruhan aitem dalam skala

Standar Deviasi

Rumus mencari standar deviasi sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{2} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$i \text{ Max}$: Skor tertinggi aitem

i Min : Skor terendah aitem

Kategorisasi Data

Langkah yang dilakukan setelah nilai mean dan standar deviasi ditemukan ialah pengkategorisasikan data. Kategorisasi data merupakan pengelompokkan data masing – masing subjek pada tingkat tertentu.

No	Kategori	Interpretasi
1	Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
2	Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1.SD)$

Keterangan:

X : Raw score skala

μ : Mean

SD : Standar Deviasi

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan sebuah uji yang digunakan untuk memastikan sebaran data penelitian apakah berdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS dikarenakan jumlah responden yang kurang dari 50.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki skema yang linear atau tidak. Uji

linearitas ini dilakukan untuk menilai hubungan antar variabel independen, dependen, dan moderasi. Sebuah data penelitian dapat dikatakan linear ketika memiliki nilai taraf signifikan $<0,05$. Perhitungan ini dilakukan dengan bantuan SPSS.

2. Uji Hipotesis

Setelah uji regresi liner berganda selesai dilakukan, Langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis yang digunakan untuk mengukur hipotesis penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Uji Regresi

Uji regresi merupakan metode statistic yang umum digunakan untuk untuk meneliti hubungan antara variabel terikat (dependen) dengan variabel bebas (independen). Analisis ini bertujuan untuk mengenakan nilai-nilai variabel yang diketahui, untuk mengasumsikan nilai variabel dependen dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_n X_n$$

Keterangan:

Y : Variabel Y

X : Variabel X

a : Nilai konstanta

b : Nilai koefisien regresi

b. Uji Moderasi

Analisis moderasi bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang diberikan oleh variabel moderasi apakah memperkuat atau

memperlemah hubungan antara variabel independen dan deoenden. Analisis regresi yang digunakan merupakan analisis regresi berganda yang digunakan dengan Moderated Regression Analysis (MRA) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sense of humor terhadap kepuasan kerja serta apakah variabel iklim organisasi mampu memberikan moderasi antara sense of humor dengan kepuasan kerja.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian

Kepolisian Resor (disingkat **Polres**) adalah struktur komando Kepolisian Republik Indonesia di daerah kabupaten/kota. Kepolisian Resor di wilayah perkotaan atau dengan tingkat kerawanan tinggi biasa disebut "Kepolisian Resor Kota" (Polresta). "Kepolisian Resor Kota Besar" (Polrestabes) biasanya digunakan untuk ibu kota provinsi. "Kepolisian Resor" dikepalai oleh seorang Kepala Kepolisian Resor (Kapolres), "Kepolisian Resor Kota" dikepalai oleh seorang Kepala Kepolisian Resor Kota (Kapolresta), "Kepolisian Resor Kota Besar" dikepalai oleh seorang Kepala Kepolisian Resor Kota Besar (Kapolrestabes).

Polres memiliki satuan tugas kepolisian yang lengkap, layaknya Polda, dan dipimpin oleh seorang Komisaris Besar (Kombes) (untuk Polrestabes/Polresta) atau Ajun Komisaris Besar Polisi (AKBP) (untuk Polres Kabupaten/Kota).

1. Tipe Polres

Polres adalah sub-unit dibawah Polri yang mempunyai wilayah hukum setingkat Kabupaten/Kota. Sebagaimana dengan Polda, dan Polsek, Polres juga memiliki beberapa tipe sesuai dengan kondisi wilayah dan tingkat kerawaan. Tipe Polres di Wilayah Kepolisian Republik Indonesia adalah :

a. Polres Metro tipe A : Adalah Polres di wilayah Ibukota Jakarta yang

dipimpin oleh Kombes Pol . yang sudah berpengalaman/senior.

- b. Polrestabes tipe B : adalah singkatan dari Polres Kota Besar, adalah Polres yang berada pada Ibukota Provinsi (contoh: Bandung, Semarang, Surabaya, Medan, Makassar, Palembang.) dipimpin oleh Kombes Pol . yang sudah menjabat minimal 3 tahun.
- c. Polresta tipe C : adalah singkatan dari Polres kota, dimana Polres ini berada di kabupaten/kota yang mempunyai tingkat kerawanan lebih tinggi dari kota/kabupaten lain. Polresta dipimpin oleh Kombes Pol. yang baru naik pangkat (junior)
- d. Polres tipe D : adalah yang banyak pada tingkatan kabupaten/kota, Polres dipimpin oleh seorang AKBP.

2. Satuan Kerja

- a. Bagian Operasional (Bag Ops)
- b. Bagian Sumber Daya (Bag Sumda)
- c. Bagian Perencanaan (Bag Ren)
- d. Bagian Logistik (Bag Log)
- e. Satuan Lalu Lintas (Sat Lantas)
- f. Satuan Intelijen dan Keamanan (Sat Intelkam)
- g. Satuan Narkoba (Sat Narkoba)
- h. Satuan Samapta Bhayangkara (Sat Sabhara)
- i. Satuan Reserse Kriminal (Sat Reskrim)
- j. Satuan Kepolisian Air dan Udara (Sat Polairud)
- k. Satuan Pembinaan Masyarakat (Sat Binmas)

- l. Seksi Umum (Si. Um)
- m. Seksi Keuangan (Si. Keu)
- n. Seksi Profesi dan Pengamanan (Si. Propam)
- o. Seksi Pengawasan (Si. Was)

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Data ini dikumpulkan secara online dengan menyebarkan kuisisioner kepada anggota polisi di Polres Kediri yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 maret 2024. Kuisisioner yang dibagikan berupa skala *Adversity Quotient* dan Skala Stres pada polisi.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Anggota Polisi di Polres Kediri dari berbagai Fungsi, yang berjumlah 100 orang.

C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas dan Reliabilitas

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Validitas

Uji validitas merupakan uji yang digunakan melihat kevalidan dari sebuah kuesioner dengan melihat skor dari setiap item dalam alat ukur

yang dihubungkan untuk menilai validitasnya. Penilaian validitas item didasarkan pada nilai signifikansi (Sig) yang diperoleh. Jika nilai signifikansi $<0,05$ maka item dianggap valid, sedangkan jika nilainya $>0,05$ maka item tersebut dianggap tidak valid.

1) Hasil Uji Validitas Skala Adversity Quotient

Berdasarkan hasil pengujian validitas Skala *Adversity Quotient* sebanyak 16 aitem diketahui 1 aitem dinyatakan gugur atau tidak valid. item yang gugur karena nilai r hitung $< r$ tabel (0.193) dengan nomor aitem 11 sehingga total aitem valid yang digunakan dalam penelitian ini untuk Skala Penerimaan Diri sebanyak 15 item.

2) Hasil Uji Validitas Skala Stres Polisi

Berdasarkan hasil pengujian validitas Skala stres polisi sebanyak 40 item diketahui 1 item dinyatakan gugur atau tidak valid. item yang gugur karena nilai r hitung $< r$ tabel (0.193) dengan nomor item 40 sehingga total aitem valid yang digunakan dalam penelitian ini untuk Skala Rasa Bersalah sebanyak 39 item.

b. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode Cronbach Alpha yang mana alat ukur dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha > 0.70 sehingga alat ukur dapat digunakan dalam penelitian. Pengujian reliabel dilakukan menggunakan software SPSS versi 26.00.

Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Adversity Quotient

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.933	15

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada Skala Penerimaan diri didapatkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.933. Dengan demikian, nilai tersebut dianggap memiliki reliabel tinggi sehingga Skala Adversity Quotient bersifat reliabel karena $0.933 > 0.70$.

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Polisi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.986	39

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada Skala Dukungan Keluarga nilai Cronbach Alpha sebesar 0.986. Dengan demikian, nilai tersebut dianggap memiliki reliabel tinggi sehingga Skala Stress Polisi bersifat reliabel $0.986 > 0.70$.

2. Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Analisis data ini digunakan untuk mengetahui secara spesifik data yang diperoleh dari responden berupa angka sehingga dapat ditarik kesimpulan dan kemudian dipaparkan secara jelas.

4.1. Kategorisasi Variabel Adversity Quotient

Kategorisasi variabel *Adversity Quotient* didasarkan pada aturan Stoltz (1997), yaitu sebagai berikut:

Skor	Tipe AQ
0 - 94	Quitters
95 - 135	Campers
136 - 200	Climbers

Hasil kategorisasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Type AQ	Frekuensi	Persentase
Quitters	100	100%
Campers	0	0%
Climbers	0	0%

Dari hasil tersebut, terlihat bahwa keseluruhan responden, yaitu sebanyak 100 orang (100%) tergolong dalam kategori Quitters. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan responden memiliki skor AQ di bawah 95.

4.2. Standarisasi Data

Dari data yang telah terkumpul, akan dilakukan standarisasi untuk menyamakan satuan antara kedua variabel. Standarisasi data dilakukan karena pada variabel yang diamati, yaitu Adversity Quotient dan Stress, memiliki perbedaan ukuran satuan yang cukup besar. Perbedaan satuan yang cukup mencolok akan menyebabkan perhitungan pada analisis regresi tidak cukup akurat. Oleh karena itu, dilakukan proses standarisasi dalam bentuk *z-score* dengan rumus berikut:

$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Dimana:

Z : nilai hasil standarisasi

x_i : nilai data ke-i

\bar{x} : rata-rata variabel

4.3. Uji Asumsi Klasik

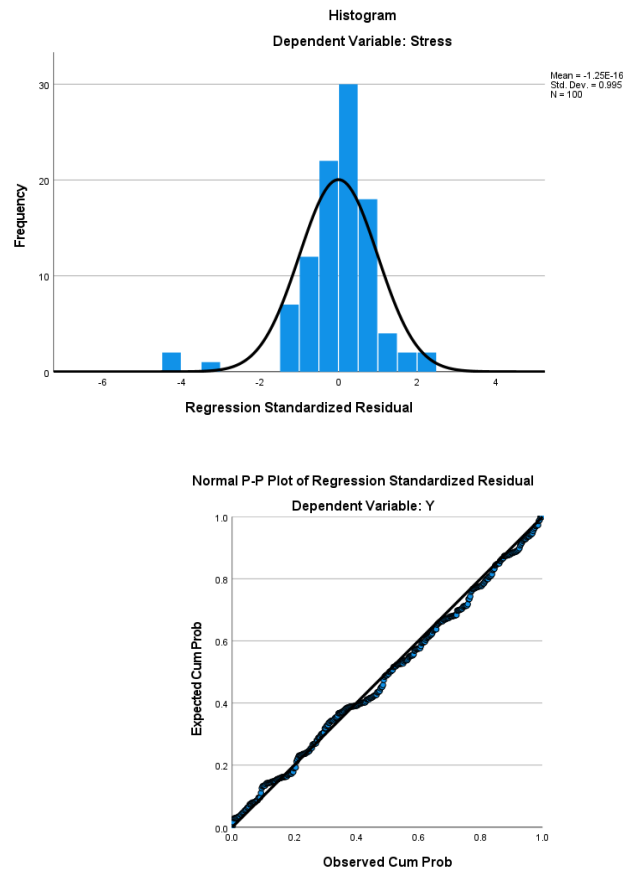
4.3.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data mengikuti distribusi normal. Pada penelitian ini, alat uji yang digunakan yaitu Uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Apabila asumsi ini dilanggar maka uji statistik dengan jumlah sampel kecil menjadi tidak valid. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria pengujian apabila *probabilitas value* (Sig.) > 0.05 maka data berdistribusi normal dan apabila *probabilitas value* (Sig.) < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas residual disajikan dalam table berikut ini.

Variabel	Sig.	Kesimpulan
Residual Regresi variabel X	0.000	Berdistribusi

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Residual Model Regresi

Berdasarkan table 6, diketahui nilai *probabilitas value* (Sig.) sebesar 0.000 yang mana nilai ini kurang dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa residual model regresi *Adversity quotient* terhadap Stress tidak mengikuti distribusi normal.



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas juga dapat dilihat pada Gambar 1 yang menunjukkan titik-titik distribusi data cukup melenceng dari garis normalitas. Selain itu, histogram residual yang terbentuk dari model regresi tidak membentuk seperti lonceng. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa residual model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

4.3.2. Uji Heteroskedastisitas

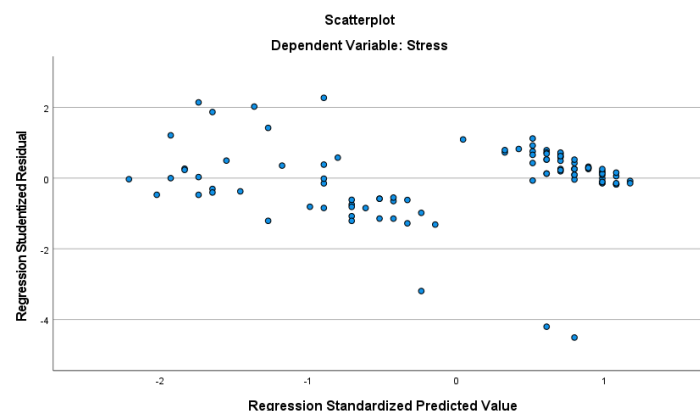
Salah satu asumsi penting dari model regresi linear adalah varian error pada tiap variable bebas adalah konstan atau sama. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan asumsi tersebut terpenuhi dengan mengetahui apakah terdapat

kesamaan *variance* dari residual pada data pengamatan yang satu dengan yang lain. Pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan uji Glesjer yaitu dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variable independent dengan kriteria pengujian apabila *probabilitas value* (Sig.) > 0.05 maka data dikatakan bebas heteroskedastisitas dan apabila *probabilitas value* (Sig.) < 0.05 maka terjadi heteroskedastisitas pada data.

Variabel	Sig.	Kesimpulan
<i>Adversity quotient</i>	0.070	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Dari table 8 di atas, diketahui nilai *probabilitas value* (Sig.) dari variable bebas lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi *Adversity quotient* terhadap Stress. Uji heteroskedastisitas juga dapat dilihat dengan grafik *Scatterplot* di bawah ini.



Gambar 2 Grafik Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan grafik hasil uji heteroskedastisitas, terlihat bahwa data pada grafik tidak membentuk pola tertentu dan tersebar di antara titik 0, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas.

4.3.3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki korelasi linear dengan variabel terikat. Pengujian dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 27. Hubungan kedua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi

Deviation of Linearity lebih besar dari 0.05 dan nilai signifikansi *Linearity* kurang dari 0.05. Hasil uji linearitas yang didapatkan adalah sebagai berikut.

Variabel	P-value	
	Linearity	Deviation from Linearity
Stress *Adversity Quotient	0.000	0.127

Terlihat bahwa nilai *p-value* dari *Linearity* kurang dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) dan nilai *p-value* dari *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0.05 ($0.127 > 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara stress dan adversity quotient. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

4.5. Uji Hipotesis

4.5.1. Analisis Regresi Linear Berganda

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model regresi linear berganda. Model regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh lebih dari satu variable bebas terhadap variable terikat. Hasil uji regresi linear berganda dapat dilihat pada table 9 di bawah ini.

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.000000000038708	.049		.000	1.000
	Adversity Quotient	-.871	.050	-.871	-17.533	.000

a. Dependent Variable: Stress

Tabel 9. Hasil Model Regresi Linear Berganda

Berdasarkan table 9, dapat diketahui model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = -0.000000000038708 - 0.871X$$

Dari model tersebut, didapatkan nilai konstanta (β_0) sebesar -0.000000000038708, yang merupakan prediksi nilai Stress (Y) apabila skor variabel bebas bernilai nol. Didapatkan pula koefisien regresi *Adversity quotient* (β_1) sebesar -0.871. Hal ini berarti tiap kenaikan 1 poin pada variabel *Adversity quotient*, akan menurunkan Stress sebesar 0.650. Koefisien variabel X bernilai negatif menunjukkan bahwa *Adversity quotient* memiliki pengaruh yang berlawanan arah terhadap Stress. Dengan kata lain, meningkatnya variabel *Adversity quotient* akan semakin menurunkan Stress.

4.5.2. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi mengukur sejauh mana model tersebut dapat menjelaskan variasi variabel bebas. Pada model analisis regresi linear sederhana, digunakan nilai *R Square* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variable dependen terhadap variable independent.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.871 ^a	.758	.756	.49416
a. Predictors: (Constant), Adversity Quotient				
b. Dependent Variable: Stress				

Tabel 10. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Hasil analisis koefisien determinasi pada table 10 menunjukkan nilai R-square sebesar 0.758. Hal ini berarti terdapat 75.8% variabilitas Stress yang dapat dijelaskan oleh *Adversity quotient*, sementara 24.2% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

4.5.3. Uji Simultan (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independent secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel independent.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	75.069	1	75.069	307.415	.000 ^b
	Residual	23.931	98	.244		
	Total	99.000	99			

a. Dependent Variable: Stress
b. Predictors: (Constant), Adversity Quotient

Tabel 11. Hasil ANOVA Model Regresi Berganda

Berdasarkan hasil uji F pada table 11, diketahui nilai F sebesar 307.415 dengan nilai *probability value* (Sig.) sebesar 0.000 yang mana nilai tersebut kurang dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bahwa *Adversity quotient* (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Stress (Y).

4.5.4. Uji Parsial (Uji t)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	- 0.000000000038 708	.049		.000	1.000
	Adversity Quotient	-.871	.050	-.871	- 17.53 3	.000

a. Dependent Variable: Stress

Tabel 12. Hasil Uji t

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independent secara parsial memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Hasil uji t dapat dilihat pada table 12, dimana diketahui nilai t yang didapatkan untuk variable *Adversity quotient* sebesar -17.533 dengan nilai signifikansi 0.000. Karena nilai *probability value* yang didapatkan variable bebas tersebut kurang dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa *Adversity quotient* (X) berpengaruh secara signifikan terhadap Stress (Y).

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model (ikatan, empati, timbal balik dan kepercayaan) dalam menerangkan variasi variabel dependent. Nilai koefisien

determinasi adalah nol (0) dan satu (1). Nilai R^2 yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen amat terbatas. Nilai koefisien determinasi dapat diukur oleh nilai R-Square. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.8 Hasil Koefisien Determinasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>
1	.278 ^a	.077	.068

D. Pembahasan

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data dan analisis data hasil penyebaran angket pada anggota polisi di Polres Kediri , maka peneliti akan melakukan pembahasan dari hasil penelitin yang sudah dilakukan sebagai berikut:

1. Tingkat Adversity Quotient pada Polisi di Polres Kediri

Adversity quouetient (AQ) ialah. sikap mental yang dimiliki seseorang saat menghadapi kesulitan, hambatan, dan tantangan yang dihadapi, sehingga dapat bertahan untuk mencapai kesuksesan (Stoltz, 2000). Orang yang memiliki adversity quotient dalam dirinya akan terus berusaha dan berkembang untuk meraih kesuksesan meskipun terdapat hambatan dalam hidupnya.

Stoltz (2000) juga menambahkan bahwa adversity quotient (AQ) dapat memberitahu seberapa baik individu mampu bertahan dan mengatasi hambatan dalam hidupnya, AQ dapat memprediksi individu yang mampu menghadapi kesulitan dan individu yang akan hancur, AQ dapat memprediksi individu yang dapat melampaui harapan-harapan atas kerja dan potensi mereka dan individu yang akan gagal, dan AQ dapat memprediksi serta individu yang akan menyerah dan yang akan bertahan.

Stoltz (2000) juga menjelaskan bahwa intelligence quotient (IQ)

dan emotional intelligence (EQ) tidak cukup dalam mencapai kesuksesan, AQ juga menjadi faktor kesuksesan seseorang. AQ menjadi tolak ukur bagaimana individu menghadapi masalahnya. Ketika individu memiliki AQ yang tinggi maka ia mampu menghadapi masalah yang sedang dihadapinya, dan hal ini akan memicu motivasi sehingga ia akan melakukan usaha terbaiknya dalam mencapai kesuksesan.

Pada diagram lingkaran (Gambar 4.1) sebanyak 19 Anggota Polisi (18,4%) memiliki Adversity Quotient dengan kategori tinggi. Berdasarkan teori Adversity Quotient yang dikembangkan oleh Paul G Stoltz anggota polisi yang memiliki tingkat Adversity Quotient yang tinggi disebut dengan istilah *Climbers*. *Climbers* menjadikan kesulitan dalam hidupnya sebagai peluang untuk terus maju mengembangkan potensi yang ada. Dia mampu menghadapi kesulitan, hambatan, dan tantangan sehingga mampu bertahan untuk mencapai kesuksesan. Individu mampu menghadapi masalah, tidak mudah menyerah dan hal ini akan memicu individu untuk lebih termotivasi untuk melakukan usaha terbaiknya demi mencapai kesuksesan.

Pada diagram lingkaran (Gambar 4.1) sebanyak 60 Anggota Polisi (58,3%) memiliki Adversity Quotient dengan kategori sedang. Anggota polisi yang memiliki tingkat Adversity Quotient sedang disebut *Campers*. *Campers* memiliki kemampuan cukup baik dalam menghadapi kesulitan. Mereka memiliki kemampuan yang terbatas terutama dalam perubahan yang besar atau masalah yang besar, yang menuntut mereka beradaptasi

sehingga mereka berhenti berusaha ketika kesulitan tersebut dirasa mengancam.

Pada diagram lingkaran (Gambar 4.1) sebanyak 21 Anggota Polisi (20,4%) memiliki Adversity Quotient dengan kategori rendah. Anggota polisi dengan tingkat Adversity Quotient rendah dikenal dengan istilah *Quitters*. *Quitters* memiliki kemampuan rendah dalam menghadapi kesulitan dan mereka menghindari tanggung jawab, putus asa dan berhenti berusaha dalam menghadapi kesulitan, mereka juga cenderung menolak kesempatan yang disertai tantangan sebagai peluang.

2. Tingkat Stres pada Polisi di Polres Kediri

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari – hari stress di kenal sebagai stimulus ataurespon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman, stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2012). Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepadaorganisme itu sehingga ia

berada diatas ambang batas kekuatan adaptifnya. (McGrath, dan Wedford dalam Arend dkk, 2012).

Rice (2012) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson(2012) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres. Stress merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stress. Meskipun kadar stres yang dialami masing-masing individu tidak sama (Amin & Al-Fandi, 2007).

Pada diagram lingkaran (Gambar 4.2) sebanyak 2 anggota polisi (1,9%) memiliki tingkat stress tinggi. Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Rasmun, 2004). Menurut Jenita DT Donsu (2017) anggota polisi dengan tingkat stres tinggi masuk dalam kategori tingkat stres berat. Ciri ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, ketakutan yang tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, perasaan takut meningkat.

Stres berat dapat berlangsung beberapa minggu hingga beberapa

buan, dapat disebabkan oleh pertikaian dalam perkawinan secara terus menerus, masalah financial panjang yang tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, pindah tempat tinggal, memiliki penyakit kronis, ataupun perubahan fisik.

Pada diagram lingkaran (Gambar 4.2) sebanyak 76 anggota polisi (73,8%) memiliki tingkat stres sedang. Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Anggota polisi dengan tingkat stres sedang memiliki ciri ciri yaitu sakit perut, mules, otot otot terasa tegang, perasaan gugup atau tegang, dan gangguan tidur.

Pada diagram lingkaran (Gambar 4.2) sebanyak 22 anggota polisi (21,4%) memiliki tingkat stres rendah. Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Anggota polisi dengan tingkat stres ringan memiliki cadangan energi yang menurun, sering merasa letih tanpa sebab, kadang kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai.

3. Pengaruh Adversity Quotient terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Adversity Quotient (X) berpengaruh secara parsial terhadap Tingkat Stres (Y) dengan nilai $T_{hitung} 2.924 > T_{tabel} 1.984$ dan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Adversity Quotient pada anggota polisi di Polres Kediri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat stres anggotanya. Hal ini dapat diartikan ketika tingkat Adversity Quotient anggota polisi di Polres Kediri meningkat maka tingkat stresnya semakin menurun. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa Adversity Quotient memiliki pengaruh terhadap tingkat stres.

Dilihat berdasarkan analisis koefisien determinasi (R^2) diperoleh hasil bahwa variabel independen (Adversity Quotient) memiliki pengaruh sebesar 27,8%. Sedangkan 72,2% lainnya dapat dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini. Hal ini dapat diartikan bahwa variabel independen ini memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada Polisi di Polres Kediri.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Indy Nadhira dan Ruseno Arjangga pada tahun 2018. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kepolisian Polrestabes Semarang pada satuan sabhara, reskrim, dan lantas memiliki tingkat adversity quotient yang tinggi. Hal ini

ditunjukkan oleh rata-rata nilai yang diperoleh, yaitu 107,27. Nilai tersebut menunjukkan bahwa anggota kepolisian Polrestabes Semarang mampu mengendalikan situasi sulit, tidak mudah menyerah, serta memiliki semangat dan pemikiran positif ketika menghadapi situasi yang kurang menguntungkan. Hal ini diidentifikasi melalui pengelompokan kepribadian individu berdasarkan tingkat adversity quotient yang mereka miliki.

Selain itu, analisis tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kepolisian berada dalam kategori stres rendah, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 46,77. Ini menandakan bahwa anggota kepolisian Polrestabes Semarang pada satuan sabhara, reskrim, dan lintas mampu mengendalikan diri dengan baik saat menghadapi situasi yang menekan. Tingkat stres yang rendah pada anggota kepolisian tidak hanya disebabkan oleh tingkat adversity quotient yang baik, tetapi juga dipengaruhi oleh pembagian shift kerja. Anggota yang bekerja pada shift pagi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang bekerja pada shift malam (Sumarto, 2016). Sebagian besar responden dalam penelitian ini bertugas pada shift pagi, sehingga hasil penelitian menunjukkan tingkat stres yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa anggota kepolisian Polrestabes Semarang memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi dan mengendalikan situasi sulit, serta mampu menghindari stres yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adversity quotient

memberikan kontribusi efektif sebesar 81,9%, sementara 18,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Putri Hairiyah, Ahmad Razak, dan Hidayat Nurdin (2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi adversity quotient yang dimiliki mahasiswa skripsi pada fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya, begitupun sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Dianne Bautista dan Elna R (2015), mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara adversity quotient terhadap tingkat stres pada ibu tunggal yang bekerja, walaupun tidak signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Johny T (2022) polisi memiliki kemampuan yang buruk/tidak tangguh dalam menghadapi situasi yang berubah dan penuh tekanan cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Charmila Sari, Firdaus dan Devi Risma (2014). Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara adversity quotient terhadap tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Berdasarkan beberapa pendapat dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adversity quotient merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Semakin tinggi tingkat adversity quotient seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres, begitu juga sebaliknya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat *adversity quotient* pada anggota polisi di Polres Kediri mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 60 orang.
2. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tingkat stres pada anggota polisi di Polres Kediri ,mayoritas berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 76 anggota polisi.
3. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada polisi di Polres Kediri sebesar 27,8% dan 72,2% dipengaruhi oleh variabel variabel lain diluar fokus pembahasan dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Polres Kediri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan stres yang dialami oleh anggota polisi mayoritas berada dalam tingkat sedang dan beberapa lainnya berada di tingkat tinggi. Perlu adanya kiat kiat atau usaha lembaga instansi atau pemerintah dalam upaya mengatasi dan mencegah tingkat stres tinggi serta meningkatkan AQ pada anggota polisi. Perlu adanya tenaga psikolog yang memadai sebagai wadah berkeluh kesah ,

sehingga dapat membantu menekan terjadinya stres berat pada anggota polisi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lebih dalam terkait apa faktor terbesar yang menimbulkan stres pada anggota polisi di Polres Kediri sehingga dapat dilakukan penanganan dan tindakan preventif pada stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *SAGE open*, 5(2), 2158244015590446.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10-17.
- Burhanudin. (2011). Perilaku Organisasi. Yogyakarta: CAPS.
- Choompunuch, B., Suksatan, W., Sonsroem, J., Kutawan, S., & In-udom, A. (2021). Stress, adversity quotient, and health behaviors of undergraduate students in a Thai university during COVID-19 outbreak. *Belitung Nursing Journal*, 7(1), 1-7.
- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2021). Trauma-related sleep problems and associated health outcomes in police officers: A path analysis. *Journal of interpersonal violence*, 36(5-6), NP2725-NP2748.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1- 10.
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2020). Stres Kerja pada Polisi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96-103.
- Johny, T. C. (2022). Occupational Stress and Adversity Quotient of Police Officers in Northern Samar. *American Journal of Society and Law*, 1(1), 1-8.
- Juniarly, A. (2012). Peran coping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di polres kebumen. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 5-18.
- Kaplan, J. B., Christopher, M. S., & Bowen, S. (2018). Dispositional mindfulness

moderates the relationship between occupational stressors and perceived stress among law enforcement personnel. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33, 227-232.

Kuykendall, L., & Tay, L. (2015). Employee subjective well-being and physiological functioning: An integrative model. *Health psychology open*, 2(1), 2055102915592090.

Nadhira, A. I., & Arjangga, R. (2020). Hubungan antara adversity quotient dan stres pada anggota kepolisian di Polrestabes Semarang. *Proyeksi*, 13(1), 25-34.

Nasir, A., & Muhith, A. (2011). Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori. *Jakarta: Salemba Medika*, 4-94.

Neely, P., & Cleveland, C. S. (2013). Alleviating stress in police agencies. *Journal of Diversity Management (JDM)*, 8(1), 23-30.

Nevid, R. Greene. 2005. *Psikologi abnormal*.

Novilita, H., & Suharnan, S. (2013). Konsep diri adversity quotient dan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(1).

Rasmun, R. (2004). Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan.

Sagar, M. M. H., Karim, A. R., & Nigar, N. (2015). Psychometric properties of the Bangla version operational police stress questionnaire. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(2), 242.

Sari, C., Firdaus, F., & Risma, D. (2014). *Hubungan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riaumedical* (Doctoral dissertation, Riau University).

Stoltz, P. G. (2005). Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang, Alih Bahasa T. *Hermaya, Jakarta: PT Grasindo*.

Strahler, J., & Ziegert, T. (2015). Psychobiological stress response to a simulated school shooting in police officers. *Psychoneuroendocrinology*, 51, 80-91.

- Solis, B. D., & Elna, R. L. (2015). Stress level and adversity quotient among single working mothers. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 3(5), 72-79.
- Sopia, S., & Ramadhan, B. (2018). IPW: Polisi Bunuh Diri Indikasi Beratnya Beban.
- Violanti, J. M., Charles, L. E., McCanlies, E., Hartley, T. A., Baughman, P., Andrew, M. E., ... & Burchfiel, C. M. (2017). Police stressors and health: a state- of-the-art review. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 40(4), 642

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin Penelitian Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang 65144. Telepon 0341-558916 Website ipsi.un-malang.ac.id

No : 565 /FPsi 1/PP.009/3/2024
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

19 Maret 2024

Kepada Yth
Kepala Polres Kediri
Jl. PB. Soedirman No. 56, Pare, Kediri, Plongko, Pare, Kec.
Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64144
di
Kediri

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada

Nama / NIM	: ERLINA ASROFATUL INSANI / 200401110115
Tempat Penelitian	: Polres Kediri
Judul Skripsi	: Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> Terhadap Tingkat Stress Pada Polisi di Polres Kediri
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Nur Ila Ifawati, M Pd 2. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M Si., Psikolog
Tanggal Penelitian	: 19-03-2024 s d 30-03-2024
Model Kegiatan	: Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

- Tembusan:
1. Dekan;
 2. Para Wakil Dekan;
 3. Ketua Jurusan;
 4. Arsip.

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Skripsi



KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA
DAERAH JAWA TIMUR
RESOR KEDIRI
Jalan P. B. Sudirman 56, Pare 64211

Pare, 22 Maret 2024

Nomor : B/ F /HUM.5.1./2024/Bag SDM
Klasifikasi : BIASA
Lampiran
Perihal : Permohonan izin penelitian.

Kepada

Yth. DEKAN FAKULTAS ILMU
PSIKOLOGI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

di

Malang

1. Rujukan Surat Dekan Universitas Islam Negeri Malang Fakultas Ilmu Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Nomor : 565/F.Psi.1/PP.00.9/3/2024, tanggal 19 Maret 2024 tentang permohonan izin melakukan kegiatan penelitian skripsi dari mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Polres Kediri dari tanggal 19 Maret s.d. 30 Maret 2024.
2. Sehubungan dengan rujukan tersebut di atas, diinformasikan kepada Dekan Universitas Islam Negeri Malang Fakultas Ilmu Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, bahwa Bag SDM Polres Kediri telah menerima surat permohonan izin kegiatan penelitian skripsi dan mengizinkan mahasiswa atas nama sebagaimana tercantum dalam surat permohonan Nomor : 565/F.Psi.1/PP.00.9/3/2024, tanggal 19 Maret 2024.
3. Berkaitan dengan butir satu dan dua di atas, disampaikan kepada Dekan Universitas Islam Negeri Malang Fakultas Ilmu Psikologi dimohon dengan hormat apabila hasil penelitian selesai dibuat agar mengirimkan bukti hasil penelitian kepada Kapolres Kediri tembusan Kabag SDM Polres Kediri sebagai bahan laporan kepada Pimpinan, apabila ada yang perlu ditanyakan dapat menghubungi Bamin Subbagbinkar Bag SOM Polres Kediri Briпка Zakaria Oky H.
4. Demikian untuk menjadi maklum.

Tembusan:

1. Kapolres Ksdiri;
2. Waka Polres Kediri.



Lampiran 3 Skala penelitian Stres

PETUNJUK PENGISIAN

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

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

1. Saya bisa mengendalikan emosi saya apabila berhadapan dengan permasalahan di pekerjaan

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat Tidak Setuju

2. Pekerjaan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari saya di rumah *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat Tidak Setuju

3. Pekerjaan yang sulit bukan suatu hambatan yang berarti bagi saya untuk mengikutinya

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat Tidak Setuju

4. Ketika saya merasa kesulitan melaksanakan pekerjaan, saya akan bertanya ke orang lain sampai saya paham

l'andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

5. Hal buruk yang terjadi kemarin tidak mempengaruhi kondisi saya saat ini

l'andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

6. Padatnya aktivitas tidak akan mempengaruhi keinginan saya untuk mencapai prestasi dalam bekerja

l'andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

7. Saya akan berusaha menyelesaikan masalah terkait pekerjaan tidak peduli serumit apapun itu

l'andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sangat s etuju

Sangat l'idak Setuju

8. Meskipun tugas dalam pekerjaan membutuhkan waktu yang lama, saya bisa menyelesaikan tugasnya tepat waktu

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

9. Kegiatan pekerjaan mengubah tidak mengubah pola tidur saya, sehingga saya bisa melakukan kegiatan kegiatan tertentu

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak setuju

10. Saya tidak lelah harus mengikuti kegiatan dalam pekerjaan

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak setuju

11. Saya bukan orang yang tidak menyukai tugas yang diberikan oleh orang yang tidak saya sukai

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sangat S etuju Sangat l'idak Setuju

12. Ketika saya menanyakan ke oranglain tetapi oranglain malas untuk menjawabnya maka saya tetap akan menanyakan lagi

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

13. Saya tetap fokus bekerja ketika sedang bad mood

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

14. Permasalahan yang saya hadapi dalam pekerjaan tidak berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak setuju

15. Saya tidak merasa pekerjaan yang sulit diluar kemampuan saya

!andai saīu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat l'idak Setuju

16. Saya tidak kesulitan ketika menyelesaikan banyak pekerjaan dalam waktu yang berdekatan

landai satu oval saja.

1 2 3 4

Sang Sangat Tidak Setuju

Lampiran Skala Stres Polisi

Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org)

Di bawah ini adalah daftar pernyataan yang menggambarkan berbagai aspek yang berbeda dari tugas polisi. Pada masing-masing pernyataan, pilihlah seberapa besar tekanan yang Anda rasakan dari situasi tersebut dalam 6 bulan terakhir dengan melingkari satu dari tujuh skala sesuai kondisi yang Anda rasakan. Rentang skala dari “Tidak Stres Sama Sekali” sampai “Sangat Stres”

	Tidak Stres Sama Sekali			Stres Sedang			Sangat Stres					
	1	2	3	4	5	6	7	7				
1. Bekerja sama dengan rekan kerja						1	2	3	4	5	6	7
2. Merasa aturan yang ada tidak adil untuk semua personel (pilih kasih)						1	2	3	4	5	6	7
3. Merasakan Anda selalu harus membuktikan diri Anda kepada organisasi						1	2	3	4	5	6	7
4. Tugas-tugas administratif (pembuatan laporan, pemberkasan kasus) setiap hari yang terlampaui banyak (di luar batas normal)						1	2	3	4	5	6	7
5. Kebijakan yang selalu berubah-ubah dan/atau tumpang tindih (<i>overlapping</i>)						1	2	3	4	5	6	7
6. Keterbatasan jumlah Personel/anggota						1	2	3	4	5	6	7
7. Aturan yang tidak jelas dan berbelit-belit						1	2	3	4	5	6	7
8. Terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dengan komputer						1	2	3	4	5	6	7
9. Kurang pelatihan dan sosialisasi peralatan/teknologi baru						1	2	3	4	5	6	7
10. Adanya perintah untuk mengerjakan tugas di luar ketentuan kerja						1	2	3	4	5	6	7
11. Menghadapi pengawasan dan pemeriksaan (wasrik)						1	2	3	4	5	6	7
12. Tipe/gaya pemimpin, yang sering kali berganti (tidak konsisten)						1	2	3	4	5	6	7
13. Keterbatasan sarana/prasarana dalam melakukan pekerjaan						1	2	3	4	5	6	7
14. Tanggung jawab pekerjaan yang tidak terbagi rata dengan rekan lain						1	2	3	4	5	6	7
15. Sekiranya Anda sakit/cidera rekan kerja seolah meremehkan						1	2	3	4	5	6	7
16. Atasan terlalu mempermasalahkan hal-hal kecil/sepele						1	2	3	4	5	6	7
17. Berurusan dengan pemeriksa/sidang disiplin						1	2	3	4	5	6	7
18. Berurusan dengan sistem peradilan umum						1	2	3	4	5	6	7
19. Standar pertanggungjawaban kinerja menyelesaikan tugas (misal: reserse 1x24 jam harus bisa merespon laporan pengaduan)						1	2	3	4	5	6	7
20. Keterbatasan/kelayakan peralatan (tidak <i>up-to-date</i>)						1	2	3	4	5	6	7

Operational - Police Stress Questionnaire (PSQ-Op)

Di bawah ini adalah daftar pernyataan yang menggambarkan berbagai aspek yang berbeda dari tugas polisi. Pada masing-masing pernyataan, pilihlah seberapa besar tekanan yang Anda rasakan dari situasi tersebut dalam 6 bulan terakhir dengan melingkari satu dari tujuh skala sesuai kondisi yang Anda rasakan. Rentang skala dari “**Tidak Stres Sama Sekali**” sampai “**Sangat Stres**”.

	Tidak Stres Sama Sekali	Stres Sedang					Sangat Stres	
	1	2	3	4	5	6	7	
1.	Kerja menggunakan sistem shift						1	2
2.	Bekerja sendirian di malam hari						2	3
3.	Dituntut kerja lembur						3	4
4.	Risiko cedera saat bekerja						4	5
5.	Kegiatan terkait pekerjaan di hari libur (misalnya: pengadilan, acara komunitas)						5	6
6.	Peristiwa-peristiwa traumatis (contoh: kecelakaan kendaraan bermotor, masalah rumah tangga, kematian, cedera)						6	7
7.	Mengelola kehidupan sosial Anda di luar pekerjaan						7	
8.	Tidak cukup waktu untuk dihabiskan bersama teman dan keluarga							
9.	Melakukan pekerjaan yang berhubungan dengantulis menulis / administratif							
10.	Makan yang sehat di tempat kerja							
11.	Meluangkan waktu untuk tetap dalam kondisi fisik yang baik							
12.	Kelelahan (misal : kerja shift, lembur)							
13.	Masalah kesehatan terkait pekerjaan (misal : nyeri punggung)							
14.	Kurangnyapemahaman dari keluarga dan teman-teman terkait pekerjaan Anda							
15.	Berteman di luar pekerjaan							
16.	Menunjukkan sosok teladan di depan umum							
17.	Komentar-komentar negatif dari masyarakat							
18.	Keterbatasan dalam kehidupan sosial Anda (misal. Siapa teman Anda, dimana tempat Anda bersosialisasi)							
19.	Merasa Anda selalu bekerja							
20.	Rekan/keluarga merasakan efek stigma berkaitan dengan pekerjaan Anda.							

Lampiran 4 Uji Validitas

B. Validitas AQ

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AQ01	32.2800	85.779	.819	.892
AQ02	32.0400	89.271	.722	.896
AQ03	32.2100	93.501	.669	.899
AQ04	32.0700	90.126	.698	.897
AQ05	32.2400	94.770	.562	.902
AQ06	32.3200	93.452	.630	.900
AQ07	32.1100	93.149	.631	.900
AQ08	32.1100	92.564	.681	.898
AQ09	32.1600	93.449	.612	.900
AQ10	32.3800	92.400	.654	.899
AQ11	31.3000	116.434	-.589	.933
AQ12	32.1400	92.546	.657	.899
AQ13	32.2100	90.531	.728	.896
AQ14	32.2900	96.067	.563	.902
AQ15	32.0600	92.582	.651	.899
AQ16	32.2800	90.729	.668	.898

C. Validitas Stres Polisi

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S01	177.8462	3652.267	.814	.986
S02	178.2212	3708.388	.745	.986
S03	177.7019	3676.231	.834	.986
S04	177.5385	3705.047	.800	.986
S05	177.8654	3705.574	.804	.986
S06	177.4038	3685.350	.811	.986
S07	177.5288	3712.756	.805	.986

S08	177.5481	3704.231	.826	.986
S09	177.5288	3707.708	.778	.986
S10	177.3269	3726.902	.777	.986
S11	177.6442	3713.882	.821	.986
S12	177.4519	3698.095	.826	.986
S13	177.6635	3691.449	.818	.986
S14	177.5096	3711.165	.783	.986
S15	177.7212	3716.242	.769	.986
S16	177.3077	3703.031	.807	.986
S17	177.6250	3734.275	.755	.986
S18	177.5481	3719.803	.778	.986
S19	177.7596	3696.184	.768	.986
S20	177.6154	3699.152	.817	.986
S21	177.7019	3648.211	.825	.986
S22	177.9519	3701.405	.804	.986
S23	177.6250	3680.081	.870	.986
S24	177.6346	3724.428	.759	.986
S25	177.6058	3682.280	.813	.986
S26	177.7115	3695.877	.806	.986
S27	177.8077	3682.856	.863	.986
S28	177.6827	3690.918	.837	.986
S29	177.5481	3721.765	.726	.986
S30	177.7596	3689.213	.804	.986
S31	177.4808	3727.747	.705	.986
S32	177.5673	3703.316	.815	.986
S33	177.5673	3678.597	.837	.986
S34	177.8462	3722.326	.706	.986
S35	177.5865	3685.624	.821	.986
S36	177.6058	3699.115	.840	.986
S37	178.0385	3664.523	.873	.986
S38	177.4615	3721.707	.738	.986
S39	177.5192	3666.932	.845	.986

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

B. Reliabilitas Adversity Quotient

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	16

C. Reliabilitas Stres Polisi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	15

Lampiran 6 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
AQ	.159	104	.000	.936	104	.000
S	.256	104	.000	.833	104	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
S * AQ	Between Groups	(Combined)	90667.230	15	6044.482	1.713	.063
		Linearity < 0.05	31028.677	1	31028.677	8.794	.004
		Deviation from Linearity >0.05	59638.552	14	4259.897	1.207	.285
	Within Groups		310483.299	88	3528.219		
	Total		401150.529	103			

Lampiran 8 Kategorisasi

A. Kategorisasi Adversity Quotient

		KATEGORI_AQ			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	20.4	21.0	21.0
	Sedang	60	58.3	60.0	81.0
	Tinggi	19	18.4	19.0	100.0
	Total	100	97.1	100.0	
Missing	System	3	2.9		
Total		103	100.0		

B. Kategorisasi Stres Polisi

		KATEGORI_S			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	21.4	22.0	22.0
	Sedang	76	73.8	76.0	98.0
	Tinggi	2	1.9	2.0	100.0
	Total	100	97.1	100.0	
Missing	System	3	2.9		
Total		103	100.0		

Uji Analisis Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.278 ^a	.077	.068	60.238

a. Predictors: (Constant), AQ

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31028.677	1	31028.677	8.551	.004 ^b
	Residual	370121.852	102	3628.646		
	Total	401150.529	103			

a. Dependent Variable: S

b. Predictors: (Constant), AQ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-57.363	82.177		-.698	.487
	AQ	6.357	2.174	.278	2.924	.004

a. Dependent Variable: S

Lampiran 9 Data Penelitian

A. Data Stres Polisi

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	Total		
6	6	3	6	4	5	7	5	4	5	6	5	5	5	5	6	4	5	4	6	7	5	6	6	7	5	6	7	5	5	6	5	5	5	5	6	6	5	6	5	6	210
6	7	7	7	6	6	7	7	5	6	6	7	7	6	7	6	6	5	5	5	7	7	6	6	7	6	7	7	6	6	6	7	7	5	7	6	7	5	5	244		
7	5	6	5	6	7	6	5	7	6	6	5	7	7	6	7	6	7	7	6	6	6	7	6	5	7	6	6	6	5	7	7	6	6	6	7	6	6	7	242		
4	7	4	5	6	7	6	6	7	5	5	7	6	5	7	6	5	5	6	4	6	7	6	5	4	5	4	6	7	6	5	5	7	6	6	6	5	7	5	221		
7	6	6	7	4	4	7	6	7	6	6	7	4	6	6	7	7	6	5	6	6	6	7	6	7	7	6	6	5	7	6	6	5	7	5	7	6	6	6	237		
4	5	6	7	6	5	7	7	6	5	5	7	5	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	7	7	5	7	6	7	5	6	5	7	5	7	5	7	6	6	5	234	
7	5	6	4	5	6	7	6	5	6	7	5	7	7	5	5	6	7	5	5	6	7	6	5	5	5	6	6	7	6	5	6	3	5	7	5	5	7	6	224		
6	5	7	5	6	6	6	7	7	6	5	5	7	6	6	5	6	5	4	7	7	6	7	5	7	6	5	6	5	7	7	6	6	5	7	7	6	5	6	233		
6	6	5	7	5	7	6	5	7	6	6	6	5	7	4	7	5	5	4	5	3	6	4	7	5	5	5	7	6	6	5	6	5	7	5	6	6	5	7	220		
3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	62	
7	5	6	7	5	7	6	5	7	6	5	5	7	6	5	7	6	4	7	6	7	6	7	6	5	7	7	6	5	5	7	7	6	5	5	7	4	7	6	234		
4	1	3	3	2	6	3	4	5	6	6	2	3	4	2	4	5	5	2	6	2	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	3	4	4	2	3	3	117		
7	5	7	5	7	7	5	6	5	7	6	6	5	7	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	5	5	7	7	6	7	6	5	4	7	6	5	6	5	6	230		
2	4	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	3	1	4	3	2	1	3	2	81		
4	6	6	7	4	6	7	6	6	7	5	6	6	7	5	6	7	6	6	7	7	5	6	6	7	4	5	6	7	5	6	7	6	6	6	7	4	6	7	233		
7	5	6	6	7	4	6	6	5	6	5	7	6	6	6	4	7	6	6	7	7	5	7	5	7	6	7	6	5	7	6	7	5	6	6	5	7	6	5	233		
7	5	7	6	7	6	7	5	5	5	7	6	6	6	5	7	6	6	6	7	7	5	7	5	7	6	6	5	7	7	7	7	7	5	4	7	6	6	5	237		
7	5	6	7	5	7	6	6	7	5	6	7	5	6	7	4	7	5	5	7	7	6	7	5	6	7	4	6	7	5	6	6	5	7	6	6	6	7	6	5	235	
2	1	3	1	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	2	4	3	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3	1	1	2	1	75		
6	5	7	7	6	5	7	6	6	6	7	7	5	7	6	6	4	7	6	7	7	6	7	6	6	5	7	6	6	6	7	6	7	6	7	6	5	7	7	243		
2	1	2	2	3	1	1	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	4	1	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	94	
7	6	7	6	5	7	7	5	5	7	6	6	4	4	7	7	5	5	7	6	7	6	6	5	7	7	6	6	5	7	7	6	5	7	6	6	6	7	5	7	237	

5	5	4	3	5	4	3	5	3	4	5	4	3	5	3	4	4	2	5	3	4	3	4	3	5	3	4	2	3	4	3	2	3	2	6	4	3	1	1	1	3	9		
3	2	1	3	1	1	3	2	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1	7	7		
7	5	6	6	7	6	6	7	6	6	5	5	7	6	6	7	4	7	6	6	6	6	6	5	7	6	6	7	6	7	7	4	7	7	6	6	7	6	7	2	4	0		
7	5	5	6	7	7	4	6	7	5	5	6	7	6	7	6	6	6	6	7	6	5	7	6	7	5	5	6	7	4	6	5	7	5	5	7	6	6	6	2	3	2		
7	5	7	6	7	6	5	5	7	7	5	7	7	6	4	7	5	7	6	6	7	6	7	6	5	5	7	7	6	7	4	7	7	6	5	7	6	6	7	2	4	0		
6	6	7	6	6	6	5	5	7	6	5	7	6	7	5	7	5	7	6	7	7	6	7	5	6	7	7	6	6	6	5	7	7	6	7	6	7	6	6	2	4	2		
3	4	3	4	2	4	3	4	5	2	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	4	3	2	1	3	1	2	1	3	9	1			
7	5	7	5	6	7	5	7	5	6	7	7	6	5	7	6	6	6	7	6	5	6	6	7	5	7	7	6	5	5	7	6	7	4	7	7	7	6	7	2	4	0		
2	3	2	4	2	5	2	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	3	4	3	2	4	2	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	1	2	2		
2	1	2	2	3	4	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	3	1	8	7
7	6	7	6	6	5	7	7	7	6	5	7	6	6	6	6	4	7	6	6	7	6	7	5	7	7	6	6	5	7	6	6	7	6	6	4	7	6	7	2	4	1		
2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	6	5			
6	6	7	5	6	6	5	7	6	6	5	7	6	7	6	7	5	7	6	7	7	6	6	6	5	7	7	6	7	7	5	7	7	6	7	4	7	6	7	2	4	3		
2	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	2	4	3	3	1	4	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	2	3	3	1	4	1	9	5			
6	6	7	6	7	6	5	7	4	7	7	6	7	5	7	7	6	5	7	7	7	6	7	5	7	7	5	7	5	7	6	5	7	4	7	7	7	7	7	2	4	5		
5	6	6	6	5	7	6	6	7	6	7	5	6	5	5	7	7	6	6	7	6	7	6	5	7	7	6	6	5	7	6	6	7	5	7	6	5	7	6	2	3	8		
3	4	2	1	1	2	3	3	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	3	2	1	2	4	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	9	2
7	6	7	5	7	6	6	6	5	7	7	5	7	6	5	7	6	6	4	7	7	6	6	5	7	6	7	5	7	6	5	6	7	7	6	7	6	6	7	2	4	1		
4	1	4	3	2	3	3	5	2	3	4	3	4	5	3	5	3	4	2	5	4	5	3	4	3	5	3	4	4	3	4	3	5	5	3	3	2	4	2	1	3	7		
6	6	5	7	5	7	5	6	5	7	5	5	7	5	4	6	5	5	7	5	7	6	6	5	7	6	5	6	4	7	7	6	6	5	7	6	5	7	5	2	2	6		
5	5	7	6	7	6	6	6	4	7	6	7	6	6	4	7	6	5	5	6	6	6	6	5	7	7	7	7	4	7	6	6	7	7	6	5	4	7	7	2	3	4		
3	1	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	1	3	1	3	4	3	2	2	1	3	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	9	3
7	5	7	6	4	7	6	6	5	7	6	6	5	6	6	6	6	6	7	6	4	7	6	6	5	7	7	6	5	7	6	6	5	7	6	6	6	7	6	6	2	3	5	
7	5	7	7	6	7	6	7	6	6	6	7	6	7	5	6	5	5	7	5	7	6	6	5	7	5	7	6	7	6	5	7	6	6	7	5	5	7	6	2	3	9		
7	6	7	5	5	7	6	7	6	6	6	6	5	5	6	6	7	5	7	6	7	6	6	5	7	7	6	7	5	7	6	7	7	7	6	6	6	5	7	2	4	1		

7	5	6	6	6	7	5	6	6	7	6	6	7	7	7	6	6	6	5	7	7	6	6	7	4	6	6	7	6	7	6	6	5	7	7	6	5	7	7	6	5	7	6	2	4				
5	6	5	5	5	6	4	5	2	3	3	2	1	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	1	6	
7	6	7	6	5	7	7	6	7	6	6	6	5	7	6	6	6	7	7	6	7	6	6	5	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	6	5	7	6	6	7	6	6	7	2	4	
7	5	6	6	6	5	6	7	5	5	6	6	7	5	7	7	7	7	6	7	7	5	6	7	5	6	7	6	5	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	2	4		
6	7	6	5	5	7	7	6	5	7	6	6	6	7	4	7	6	6	7	5	7	6	6	5	7	7	5	7	6	7	6	6	7	5	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	2	4		
6	7	6	6	6	7	6	5	7	5	5	5	7	6	5	7	5	5	7	5	6	6	5	7	5	5	6	5	7	5	6	5	7	5	6	5	7	5	6	5	7	5	6	7	6	7	6	2	3
3	2	1	1	2	4	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	3	4	3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	8	0				
7	6	5	7	7	5	7	6	7	5	6	7	7	6	5	7	6	5	6	5	5	7	6	7	5	7	6	6	5	6	5	4	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	2	3		
3	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	3	3	3	5	3	3	2	2	3	3	4	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	1	3	8	4								
6	5	7	6	7	6	7	7	6	6	4	6	5	7	7	5	5	5	4	7	5	7	6	6	7	5	6	6	6	5	7	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	4	7	2	2				
5	6	7	6	5	7	7	7	7	6	7	7	6	5	7	7	5	7	4	7	6	6	6	5	7	7	7	5	7	5	7	6	7	5	6	7	6	6	7	6	6	7	2	4					
7	6	7	6	5	7	7	6	7	7	7	5	6	6	5	7	7	7	6	6	7	6	7	6	5	7	7	6	6	6	4	7	7	6	7	7	5	7	7	2	4								
7	5	6	6	7	7	4	5	7	5	6	6	6	5	7	5	6	5	7	6	5	4	4	5	7	4	6	5	7	5	5	7	4	5	5	7	6	5	7	6	5	7	2	2					
6	5	5	7	5	6	6	6	6	7	4	6	6	7	5	6	6	6	4	6	7	4	6	5	7	5	4	6	6	7	4	7	6	5	6	6	7	6	6	7	6	6	2	2					
7	4	6	7	6	7	5	6	6	5	5	7	5	6	6	7	5	6	6	7	6	4	6	5	7	5	5	7	5	5	6	5	6	5	6	5	6	7	5	6	6	2	2						
7	5	6	6	6	7	5	6	5	6	6	7	5	6	7	4	6	6	7	5	7	6	5	7	5	5	6	6	6	6	5	6	7	5	7	6	6	7	5	7	6	6	7	7	2	3			
7	6	7	6	5	7	6	7	6	7	6	5	7	6	6	6	6	5	7	5	7	6	7	7	6	7	7	6	7	5	7	6	7	5	7	6	7	5	7	6	7	7	5	6	6	7	2	4	
7	6	5	6	7	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	7	6	7	4	5	7	7	7	5	6	7	5	6	6	7	5	6	6	7	5	6	6	7	5	7	2	3				
6	5	6	7	5	7	6	6	7	5	6	5	6	5	7	5	6	4	7	6	7	5	5	6	7	7	5	5	7	7	5	6	7	5	6	7	5	6	5	6	6	5	6	6	5	2	2		
7	4	5	7	6	6	7	7	6	7	6	6	7	6	7	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	5	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	2	4		
7	5	6	6	5	7	6	6	7	4	6	7	4	7	6	6	6	6	5	7	7	5	6	7	6	7	6	5	7	6	6	7	5	6	7	6	6	7	5	6	7	6	7	6	6	2	3		
6	6	7	5	6	7	6	5	6	7	7	5	6	6	6	7	5	6	7	5	7	5	5	7	5	5	6	7	6	5	7	5	5	7	5	5	7	5	5	7	5	7	6	5	6	2	3		
6	7	5	3	3	2	1	3	1	3	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	9	0				

7	4	7	6	6	7	4	6	6	7	6	7	5	6	4	7	6	6	5	7	7	5	7	6	6	5	6	5	7	5	5	5	7	5	7	6	5	7	5	2	3	0			
7	5	6	6	6	7	5	6	7	5	6	7	7	6	5	6	5	7	5	6	7	5	6	7	6	5	6	6	6	6	7	5	6	7	5	7	6	5	6	7	2	3	5		
7	5	6	7	6	7	5	6	6	7	7	7	6	6	6	7	6	6	4	7	7	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5	6	6	7	6	5	7	2	4	0			
6	5	5	6	5	7	6	6	7	6	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	7	5	6	7	6	6	6	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	5	7	2	4	1			
7	6	5	6	6	7	6	7	5	7	6	7	6	6	6	7	7	7	6	6	7	5	6	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	6	7	6	5	7	6	6	5	7	2	4	3
1	7	7	7	7	1	7	1	7	4	1	7	7	7	7	1	7	7	7	7	1	1	7	1	4	1	1	7	1	1	1	1	3	7	1	7	1	1	1	1	1	1	1	5	5
2	2	6	6	6	7	6	4	5	7	6	6	5	3	3	5	2	2	2	5	2	2	3	3	3	5	6	2	1	2	6	6	6	6	1	2	5	5	4	5	1	5	9		
4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	6	5	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	4	5	2	2	2	6	6	6	2	2	5	5	6	6	2	0	5		
3	2	6	6	5	6	5	5	4	6	4	5	4	5	5	5	2	2	4	4	6	4	5	5	4	3	6	5	3	4	6	5	4	1	4	5	4	5	5	1	7	2			
1	5	4	5	3	6	4	1	4	7	4	4	5	6	5	7	4	4	4	4	1	6	4	6	7	1	6	2	1	1	6	4	5	1	1	2	3	3	5	1	5	2			
3	6	3	7	5	4	5	2	5	4	4	4	2	2	2	3	2	7	1	2	1	4	4	5	4	2	3	2	1	1	5	4	1	1	1	3	2	2	5	1	2	4			
1	2	5	5	6	3	2	2	2	3	3	4	4	2	1	6	7	4	2	4	1	3	2	4	5	6	2	1	2	3	7	3	5	6	6	5	5	7	1	1	4	2			
1	2	1	1	1	3	4	6	4	7	6	6	6	7	5	7	6	3	1	1	1	3	5	7	2	4	3	4	5	5	4	3	4	2	4	4	2	4	4	1	1	4	5		
1	1	1	4	2	6	5	3	4	5	3	5	3	1	5	6	3	3	5	4	1	1	3	4	4	5	5	4	6	3	5	2	1	2	3	3	2	3	5	1	3	2			
1	3	3	2	1	2	3	3	1	3	4	3	4	6	5	4	6	4	3	3	2	5	1	2	1	1	1	1	1	5	6	7	7	4	4	4	3	3	3	2	1	2	6		
1	1	1	5	2	4	4	5	3	3	2	2	3	3	5	5	3	3	4	5	1	1	3	3	3	2	3	3	5	3	5	4	5	4	2	4	1	3	3	1	2	2			
1	1	1	2	2	1	4	5	3	3	4	5	3	6	3	4	4	2	2	1	1	1	2	5	2	3	4	4	1	4	4	1	2	3	5	5	1	5	1	1	1	1			
1	1	1	2	2	3	4	4	5	3	2	2	1	2	2	2	5	5	6	3	1	1	5	6	7	3	2	4	3	4	4	5	5	6	5	4	2	6	3	1	3	2			
1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	4	5	6	3	3	3	3	3	1	1	4	5	3	5	3	3	5	2	1	2	1	2	2	1	2	4	5	1	0	7			
1	2	3	5	6	2	1	2	7	4	5	2	6	1	7	1	2	5	6	1	1	7	2	7	1	6	5	3	3	5	4	3	6	6	3	2	1	7	7	1	4	8			
1	1	4	3	4	2	3	3	3	2	3	1	2	5	4	7	3	2	7	3	2	1	2	5	6	4	4	3	6	6	7	4	2	4	6	6	5	5	7	1	4	8			
1	1	2	7	2	3	1	2	4	5	5	5	6	7	2	4	5	3	2	1	1	4	4	6	2	1	1	5	7	4	5	2	1	7	2	6	3	6	4	1	3	9			

1	1	1	3	2	2	3	4	3	5	1	3	2	3	4	3	3	7	3	3	1	3	3	4	1	4	3	2	3	1	4	7	2	2	3	1	4	7	2	1	4	
1	1	2	3	3	4	5	3	3	6	4	4	5	4	4	6	6	5	2	3	1	1	5	5	4	6	2	1	3	4	7	4	5	6	6	3	1	2	2	1	4	2
1	2	2	1	1	1	2	2	4	4	6	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	4	3	3	1	2	2	2	3	7	7	5	2	5	4	3	5	5	3	1	1	0
1	1	2	5	3	4	5	5	6	2	3	5	3	3	5	4	4	3	2	3	1	4	2	5	2	1	2	4	6	4	3	5	4	2	1	4	4	3	2	1	2	8
1	2	1	1	2	3	4	5	5	5	4	2	1	3	4	5	6	5	2	1	1	1	2	4	4	3	4	5	6	4	6	6	4	2	3	2	2	5	1	1	2	7
1	5	3	4	3	1	5	2	6	6	3	6	2	2	2	4	6	6	3	2	1	2	7	6	4	5	4	6	6	1	1	5	4	7	5	5	5	7	6	1	5	9
1	1	2	4	3	5	6	5	3	5	5	7	6	4	3	2	4	5	6	2	2	1	4	2	2	1	3	6	5	1	2	2	6	7	2	2	1	7	1	1	3	6
1	4	6	4	3	5	6	6	7	7	3	2	1	2	1	4	3	4	6	6	1	2	6	4	2	2	1	2	4	3	1	1	2	2	3	1	1	4	5	1	2	8

Data AQ

A Q 1	A Q 2	A Q 3	A Q 4	A Q 5	A Q 6	A Q 7	A Q 8	A Q 9	A Q 0	A Q 1	A Q 2	A Q 3	A Q 4	A Q 5	A Q 6	Total
1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	27
1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	21
1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	23
2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	26
1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	21
1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	22
2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	29
1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	22
1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	4	32
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	54
1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	22
3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	53
1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	24
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	53
1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1	26
1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	22
1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	21
1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	27
2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	4	3	3	3	3	4	35
1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	22
3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	52
1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	22
3	4	3	3	2	1	3	2	3	1	3	3	2	2	1	2	38
3	4	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	51
1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	22
1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	28
1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	23
1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	22
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	24
1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	24
2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	4	3	1	2	2	38
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	1	3	50
1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	22
3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	56
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	4	25
3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	48
1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	22
1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	21
3	2	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	51
1	1	1	2	1	2	2	2	1	4	2	1	2	1	1	2	26
1	2	3	2	2	1	3	2	2	4	2	1	3	2	2	2	34
1	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	29
1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	22
3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	4	4	52
1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	24

1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	26
1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	23
1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	1	25
3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	49
1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	20
1	2	1	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	25
1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	23
1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	25
1	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	46
1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	24
3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	50
1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	25
1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	20
1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	21
2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	26
1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	27
1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	24
2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	26
2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	25
1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	1	3	2	2	1	26
1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	25
1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	27
1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	25
1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	1	3	1	27
1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	26
1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	24
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	24
1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	27
1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	25
1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	24
4	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	1	4	1	4	3	51
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	46
2	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	2	3	2	42
3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	47
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	50
3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	1	40
3	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	1	2	1	2	1	37
3	2	3	4	1	2	1	4	1	2	4	1	4	2	2	1	37
4	2	3	4	1	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	42
4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	39
4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	40
4	4	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	4	2	1	42
4	4	4	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	45
4	4	3	1	2	3	4	3	1	3	3	3	3	2	1	3	43
1	4	1	2	4	3	1	3	1	3	3	3	1	4	1	1	36
4	4	3	2	2	3	2	1	4	3	2	4	2	3	2	1	42
4	2	3	4	1	2	1	4	4	1	2	2	2	3	1	2	38
4	4	2	4	1	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	1	40

4	2	3	4	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	3	2	35
4	4	2	3	2	4	1	3	4	1	2	3	3	1	1	2	40
4	4	2	1	2	2	3	2	4	2	2	1	1	2	3	1	36
4	4	3	1	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	1	3	37
4	4	2	4	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	1	1	41
4	3	3	4	2	3	4	2	3	1	2	1	3	3	2	2	42
4	2	3	4	2	1	3	4	1	3	2	1	3	1	4	2	40