

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI**



DIAJUKAN OLEH:

SHAFIRA NURULITA YUSUF

4518091041

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

2022



**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

SHAFIRA NURULITA YUSUF

4518091041

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI**

Disusun dan diajukan oleh:

**SHAFIRA NURULITA YUSUF
NIM: 4518091041**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I



St. Syawaliyah G., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 0903078502

Pembimbing II



Andi M. Adhiguna, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 091008199302

Mengetahui:

Dekan

Fakultas Psikologi



Putriawati Taib, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

Ketua Program Studi

Fakultas Psikologi



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

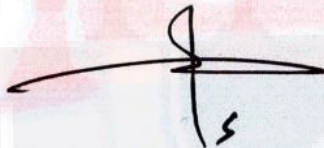
**HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUETIENT DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI**

Disusun dan diajukan oleh:

**SHAFIRA NURULITA YUSUF
4518091041**

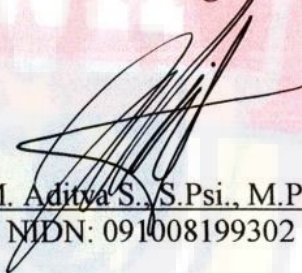
Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2022

Pembimbing I



St. Syawaliyah G., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 0903078502

Pembimbing II



Andi M. Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 091008199302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Paimawati Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302


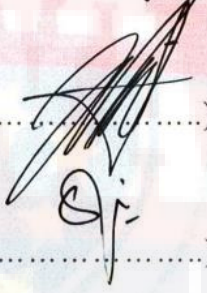

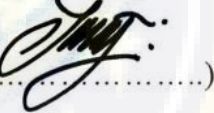
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Shafira Nurulita Yusuf
NIM : 4518091041
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengikuti Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. St. Syawaliyah G., S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
2. Andi M Aditya S., S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
3. Arie Gunawan HZ, M.Psi., Psikolog (.....)
4. Tarmizi Thalib, S.Psi. M.A. (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.

NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengikuti Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 1 Oktober 2022



Shatira Nurulita Yusuf
NIM: 4518091041

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur atas Rahmat yang diberikan oleh Allah SWT karenanya lah sampai saat ini saya masih diberikan kesempatan untuk tetap kuat dan mampu untuk menyelesaikan karya ini. karya ini saya persembahkan kepada Orangtua, Keluarga, Dosen-dosen, dan teman-teman saya yang sangat saya cintai, dan seluruh masyarakat termasuk mahasiswa yang sedang mengalami permasalahan dalam penelitian saya ini.



MOTTO

“Tidak apa-apa mendunglah langit.

Hujan sederas-derasnya.

Tapi kemudian redahlah,

Cerah secerah cerahnya...”

-A.K

UNIVERSITAS

تَدَان تَدِين كَمَا

“Sebagaimana kamu memperlakukan begitu pula kau akan diperlakukan”

BOSUWA

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SAAT PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Shafira Nurulita Yusuf
4518091041

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Shafiranurulitaysf@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan 436 responden yaitu mahasiswa di Kota Makassar. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *Adversity Respons Profil* (Stoltz, 2000) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,690 dan *Student-Lide Stres Inventory* (Gadzella, 1991) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,885. Analisis data menggunakan aplikasi LISREL dan IBM SPSS 20. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Masa pandemi covid-19 dengan arah hubungan negatif.

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, stres akademik dan Pembelajaran daring

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan Kehadirat Allah SWT Yang Maha Kuasa karena dengan Rahmat-Nya saya mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengikuti Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi” dengan lancar dan baik. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dari beberapa pihak maka skripsi ini tidak mampu peneliti kerjakan dengan baik. Dengan demikian, pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang tertulis kepada:

1. Terima Kasih kepada Allah SWT
2. Orang tua saya dan saudara saya karena telah memberikan banyak dukungan serta bantuan dalam hal apapun.
3. Terima kasih kepada Dosen-Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa terutama Ibu Sitti Syawaliyah Gismin, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 saya dan Pak Andi Muhammad Aditya, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 2 saya.
4. Terima kasih kepada sepupu-sepupu saya Kiki dan Eka karena telah memberikan saya bantuan dan dukungan di setiap langkah saya, selalu ada untuk saya kapan pun itu. Menerima saya apapun yang saya lakukan dan tidak pernah meninggalkan saya dalam keadaan apapun. Saya merasa sangat bersyukur memiliki mereka.
5. Terima kasih kepada sahabat-sahabat baik saya terutama Frida, Ika, Lauren, Lican yang mempunyai andil besar dalam pengerjaan skripsi saya ini.

membantu saya dalam olah data, membantu saya mencari responden, membantu saya selama pengerjaan skripsi ini. Mereka sering memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat. Saya merasa bersyukur kepada 4 orang ini karena mereka layak dijadikan sahabat seumur hidup. Terima kasih juga kepada mita dalam menemani prokrastinasi saya

6. Terima kasih kepada kopi areM Ku Ari Arrahid M. Achmad karena jadi penyemangat. See you when I see u. Let's meet at the right time.
7. Terima kasih sahabat-sahabat kecil 1% normal saya yaitu Ammi, Nisa, Nunung, dan Dinda walaupun tidak memberikan bantuan sama sekali saya tetap berterima kasih ahaha.
8. Terima kasih untuk anggota Teras Kita yaitu Om Abbas, Kak bahrin dan Ugi.
9. Terima kasih untuk teman-teman KKN saya yang berjumlah 12 orang yaitu Kak Fajar, Ari, Ochang, Frengky, Kladius, Haris, Arif, Ika, Mita, Arin, Via dan Atti
10. Terima kasih kepada seluruh responden dalam penelitian ini.
11. Dan tidak lupa terima kasih kepada diri saya sendiri yang mampu menyelesaikan skripsi ini walaupun sangat berat.

Makassar, 1 Oktober 2022

Penulis

Shafira Nurulita Yusuf

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN TEORITIS	12
2.1 Stres Akademik	12
2.1.1 Definisi Stres Akademik	12
2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik.....	15
2.1.3 Faktor-faktor Stres Akademik.....	19
2.1.4 Dampak Stres Akademik.....	26
2.1.5 Pengukuran Stres Akademik	32
2.2 <i>Adversity Quotient</i>	34
2.2.1 Definisi <i>Adversity Quotient</i>	34
2.2.2 Dimensi-dimensi <i>Adversity Quotient</i>	37
2.2.3 Faktor-faktor <i>Adversity Quotient</i>	43
2.2.4 Dampak <i>Adversity Quotient</i>	49
2.2.5 Pengukuran <i>Adversity Quotient</i>	54
2.3 Mahasiswa dan Pembelajaran Daring	55
2.4 Hubungan antara <i>Adversity Quotient</i> dengan stres akademik pada mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi	55
2.5 Kerangka peneltian.....	58
2.6 Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III Metode Penelitian.....	60
3.1 Pendekatan Penelitian	60
3.2 Variabel Penelitian	60
3.3 Definisi Variabel	61
3.3.1 Definisi Konseptual.....	61
3.3.2 Definisi Operasional.....	61
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	62
3.4.1 Populasi	62
3.4.2 Sampel.....	62
3.4.3 Teknik <i>Sampling</i>	63
3.5 Teknik Pengumpulan Data	64

3.5.1	Skala Stres Akademik	64
3.5.2	Skala <i>Adversity Quotient</i>	65
3.6	Uji Instrumen Penelitian.....	66
3.6.1	Uji Validitas	67
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	69
3.7	Teknik Analisis Data.....	70
3.7.1	Analisis Deskriptif.....	70
3.7.2	Uji Asumsi.....	70
3.7.3	Uji Hipotesis.....	71
3.8	Jadwal Penelitian.....	72
BAB IV	HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	73
4.1	Hasil Analisis	73
4.1.1	Hasil Analisis Deskriptif Demografi.....	73
	73
4.1.2	Hasil Analisis Deskriptif Variabel	75
4.1.3	Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Demografi.....	77
4.1.4	Hasil Analisis Uji Asumsi	86
4.1.5	Hasil Analisis Uji Hipotesis	88
4.2	Pembahasan.....	89
4.2.1	Pembahasan Hasil Uji Hipotesis	89
4.2.2	Limitasi Penelitian.....	93
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	94
5.1	Kesimpulan.....	94
5.2	Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	65
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Adversity Quotient</i>	66
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	68
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Uji Coba.....	68
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas	70
Tabel 3.6 Jadwal Penelitian.....	72
Tabel 4.1 Demografi Responden.....	73
Tabel 4.2 Distribusi Skor <i>Adversity Quotient</i>	75
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor <i>Adversity Quotient</i>	75
Tabel 4.4 Distribusi Skor Stres Akademik.....	76
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres Akademik	76
Tabel 4.6 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	77
Tabel 4.7 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Usia	78
Tabel 4.8 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Suku	78
Tabel 4.9 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Asal Universitas.....	79
Tabel 4.10 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Fakultas.....	80
Tabel 4.11 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Jurusan	80
Tabel 4.12 Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Semester.....	81
Tabel 4.13 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 4.14 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Usia	82
Tabel 4.15 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Suku.....	82
Tabel 4.16 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Asal Universitas	83
Tabel 4.17 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Fakultas	84
Tabel 4.18 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Jurusan.....	84
Tabel 4.19 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Semester	85
Tabel 4.20 Uji Normalitas.....	87
Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis	88

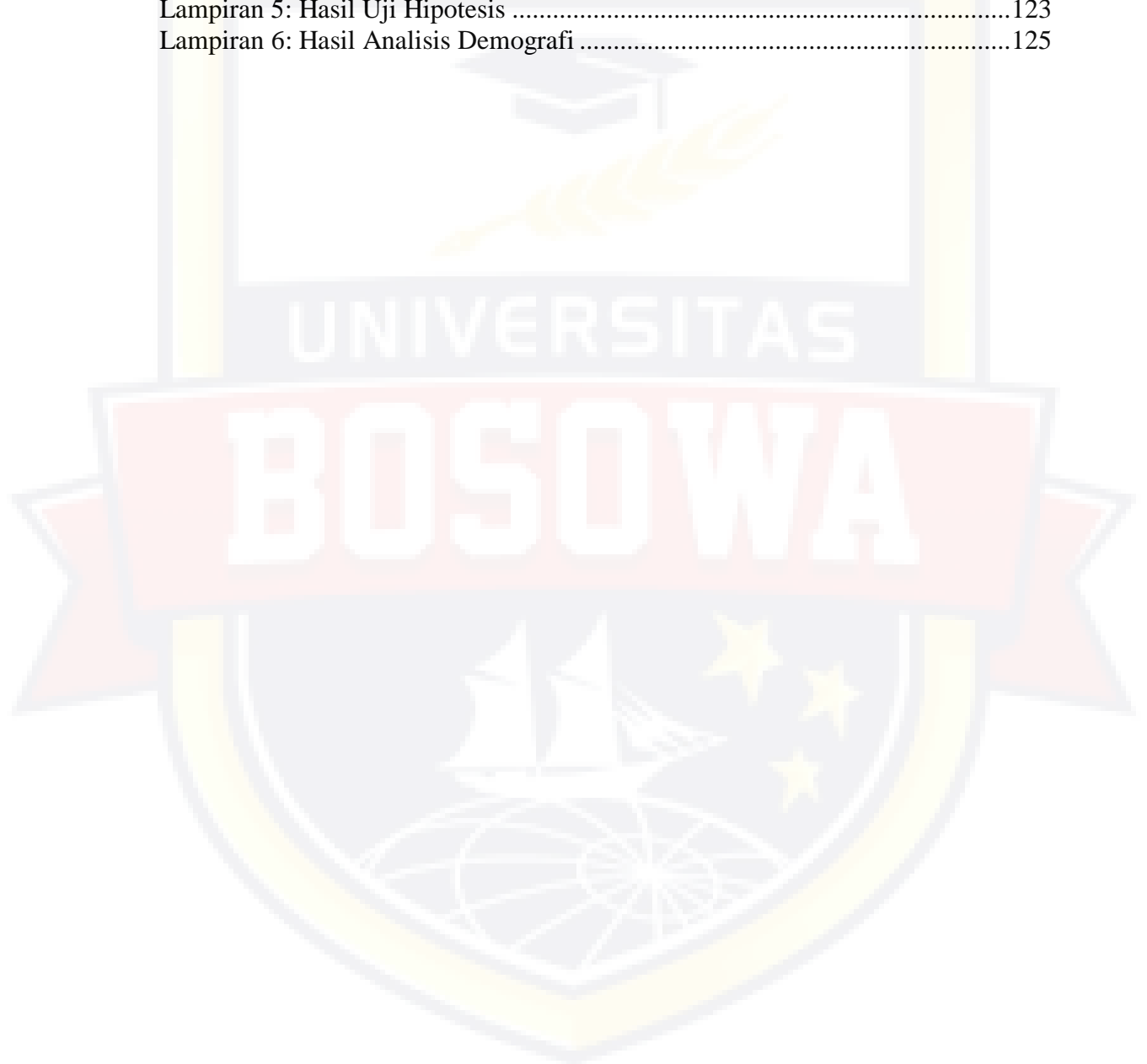
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Penelitian	58
Gambar 3.1 Model Penelitian	60
Gambar 4.1 <i>Output Q-Q Plot Adversity Quotient</i>	86
Gambar 4.2 <i>Output Q-Q Plot Stres Akademik</i>	86



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Penelitian	104
Lampiran 2: Tabulasi Data.....	110
Lampiran 3: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	114
Lampiran 4: Hasil Uji Asumsi	121
Lampiran 5: Hasil Uji Hipotesis	123
Lampiran 6: Hasil Analisis Demografi	125



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

European Center for Disease Prevention and Control (ECDC) mengutip bahwa pada akhir tahun 2019 Cina melaporkan adanya kasus sindrom pernafasan akut di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Penyakit pernafasan akut ini disebut sebagai *Corona Virus Disease 2019* atau Covid-19. Alodokter (2020) memberitakan bahwa Covid-19 merupakan infeksi dari virus korona yang merupakan salah satu penyakit yang menular sangat cepat dan bisa menyerang siapa saja dari anak bayi hingga orang lanjut usia. Gejala dari virus ini antara lain batuk kering, demam, pilek, sesak nafas, sakit tenggorokan kehilangan indra penciuman dan perasa. Virus ini juga dapat menyebabkan infeksi pernapasan yang berat seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*).

Dalam laporannya yang berjudul *Route Of Transmission*, *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa Covid-19 menyebar dari orang yang sebelumnya telah terinfeksi virus korona melalui tetesan air liur (*droplets*) dan muntah (*formites*) dari jarak dekat tanpa adanya pelindung (Detikhealth, 2020). Pada maret 2020, Presiden Jokowi mengumumkan bahwa ada dua orang warga Depok, Jawa Barat, Indonesia yang positif terjangkit virus korona sejak saat itu, pasien yang positif ataupun terjangkit virus korona semakin menanjak secara signifikan (nasional.kompas, 2020).

Semakin banyaknya kasus positif Covid-19 membuat pandemi ini telah mengubah sendi kehidupan antara lain aktivitas yang terdapat di sekolah, tempat kerja dan aktivitas lainnya yang dilakukan secara daring atau *online*. Kompas (2020) memberitakan bahwa upaya yang dilakukan untuk melawan pandemi Covid-19 atau mencegah perluasan penyebaran Covid-19 yaitu dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pelaksanaan PSBB diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan (PERMENKES) RI Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19.

SDNKETAPANRAME1 (2021) kemudian memberitakan bahwa mengacu pada surat edaran kemendikbud Nomor 40 Tahun 2020 tentang “ Pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19)”, Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), membuat sejumlah kebijakan dalam menghadapi pandemi. Beberapa kebijakan yang dikeluarkan yaitu penghapusan Ujian Nasional; perubahan sistem Ujian Sekolah; perubahan regulasi Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB); dan penetapan belajar dari rumah (pembelajaran secara daring). Belajar secara daring merupakan kebijakan yang paling menuai pro dan kontra.

Selain sekolah, perguruan tinggi juga harus menerapkan Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) atau kuliah secara daring ditengah pandemi Covid-19 untuk tetap menjalankan proses belajar mengajar. Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) mengemukakan pendapatnya bahwa pembelajaran daring

adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Sedangkan Kuntarto (2017) berpendapat bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan untuk mempertemukan mahasiswa dan dosen dengan tujuan melakukan suatu interaksi pembelajaran dengan bantuan internet.

Dengan adanya sistem baru yaitu Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) mengakibatkan mahasiswa perlu beradaptasi dengan sistem baru tersebut. Dimana sistem baru tersebut memiliki beberapa tantangan dalam melakukan pelaksanaannya antara lain yaitu jaringan internet harus stabil serta jumlah kuota internet yang harus mencukupi dalam melakukan kuliah daring. Karena adanya kuliah daring ini yang memiliki banyak perubahan-perubahan dapat memunculkan masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental salah satunya yaitu stress akademik.

Menjadi seorang mahasiswa membuat individu perlu untuk menyesuaikan diri diberbagai lingkungan manapun maupun lingkungan baru, menjadi lebih tanggap terhadap keadaan-keadaan sekitar, mampu mencari informasi serta mengeksplor dirinya sehingga dapat menjalankan perannya dengan baik. Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa harus dapat berkembang dan tumbuh seringin dengan berjalannya waktu seperti mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan mampu untuk menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan kepadanya sebagai peran yang dimilikinya (Hurlock, 1990). Ketika seorang

mahasiswa tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dapat menimbulkan stress dan gangguan kesehatan mental.

Seorang individu yang tidak mampu mengatasi beban stress atau beban stress melebihi ambang stress maka dapat memberikan pengaruh negative seperti munculnya perasaan depresi, marah, cemas, khawatir serta tidak percaya diri. Selain itu, seorang mahasiswa yang memiliki beban stress yang berat dapat memunculkan perilaku negative seperti merokok berlebihan, meminum alkohol, melakukan tawuran dan seks bebas bahkan dapat juga memunculkan perilaku penyalahgunaan NAPZA.

CNN Indonesia (2021) memberitakan bahwa pada tanggal 21 oktober 2021 seorang mahasiswa di salah satu kampus swasta di Yogyakarta ditemukan tewas di kamar kostnya. Mahasiswa yang berinisial KA itu diduga bunuh diri diakibatkan stress dengan tugas kuliah yang diberikan kepadanya. Kepala Unit Reserse Kriminal Polsesk Depok Barat Iptu Matheus Wiwit memberikan keterangan bahwa mahasiswa tersebut diduga bunuh diri menggunakan potas (racun) ikan yang dibeli korban secara *online*. Iptu Matheus Wiwit kembali menjelaskan bahwa korban memiliki tugas kuliah yang terlalu banyak yang diceritakan kepada kakaknya sehingga korban merasa stress berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Pascoe *et al* (2020) juga menemukan bahwa tingkat stress yang sedang dan tinggi dapat berpengaruh negatif terhadap pendidikan di perguruan tinggi seperti perolehan akademik menurun, kesehatan memburuk, mudah emosi dan pola tidur yang terganggu.

Stress juga dapat mempengaruhi kognitif, perasaan, dan perilaku dari seorang individu seperti depresi, penyalahgunaan narkoba, alkoholisme, melakukan tindakan kejahatan dan dapat berujung pada pemikiran bunuh diri .

Peneliti telah melakukan survei terhadap 11 orang responden yakni mahasiswa dari beberapa jurusan kuliah di Kota Makassar dan diperoleh hasil bahwa dari 11 mahasiswa tersebut terdapat 8 responden yaitu mahasiswa yang mengatakan bahwa selama masa pandemi Covid-19 terdapat perubahan yang terjadi antara lain tekanan pembelajaran yang dialami oleh mereka lebih banyak dari sebelum masa pandemi. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa tersebut antara lain yaitu tidak dapatnya memfokuskan diri dalam belajar karena situasi lingkungan yang tidak kondusif selama melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau Kuliah daring. Penjelasan diatas merupakan salah satu aspek stres akademik berdasarkan teori Gadzella (1991) yaitu Stressor akademik.

Sembilan dari sebelas responden juga mengatakan bahwa tekanan yang mereka rasakan yaitu tugas yang diberikan kepada mereka semakin banyak, dan kurangnya pemahaman materi yang disampaikan pengajar karena kurangnya interaksi dengan Dosen yang bersangkutan yang kemungkinan diakibatkan oleh kondisi jaringan yang tidak stabil. Sehingga, kualitas belajar menjadi kurang baik saat kuliah daring. Tekanan yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti kuliah daring tersebut dapat memunculkan stress akademik. Olejnik dan Holschuh (2016) berpendapat bahwa stress akademik merupakan suatu respon yang timbul karena adanya banyak

tekanan atau tugas yang perlu dikerjakan oleh mahasiswa. Desmita (2010) juga menyatakan bahwa stress akademik adalah respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah, Awinda dan Besral (2021) menemukan bahwa terdapat peningkatan stress yang dialami mahasiswa ketika menjalani perubahan metode pembelajaran selama masa pandemi Covid-19. Terdapat tiga kategori stress yang dialami mahasiswa yaitu ringan, sedang, hingga berat. Beberapa masalah yang muncul akibat adanya pembelajaran jarak jauh selama masa pandemi Covid-19 yaitu penguasaan teknologi, waktu yang singkat, tugas yang menumpuk, jumlah kuota, dan kondisi sinyal internet yang tidak memungkinkan. Hal tersebut merupakan penyebab meningkatnya tingkat stress yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) mengatakan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Stress akademik selama pembelajaran daring dapat memberikan dampak negatif kepada mahasiswa antara lain dari sisi kognitif yaitu kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering melakukan penundaan pada tugas serta mudah berpikir negative pada diri dan lingkungannya. Stress akademik dapat mempengaruhi kognitif individu salah satunya yaitu kurang mampu menggunakan

kecerdasannya dalam menyelesaikan serta mengolah masalah atau kesulitan yang dihadapinya.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stress akademik berasal dari stressor akademik dimana terdapat suatu konflik ataupun masalah sehingga membuat seorang individu tidak mampu untuk mendapatkan suatu alternative atau jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya. Selain itu, stress akademik memunculkan respon kognitif salah satunya berkaitan dengan bagaimana seorang individu mampu menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi suatu tekanan atau kesulitan yang sedang dialaminya. Respon kognitif seseorang ketika mengamati kesulitan dan dapat mengatasi serta mengelolah kesulitan atau masalah yang sedang dihadapinya menggunakan kecerdasan yang dimilikinya disebut dengan *adversity quotient*.

Stoltz (2000) mengemukakan bahwa seseorang yang mempunyai *Adversity Quotient* tinggi maka individu tersebut akan mengarahkan dirinya untuk mengeluarkan segala kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat menghasilkan hasil yang lebih baik dan memuaskan serta dapat memanfaatkan peluang-peluang yang ada. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh putri, Zulharman dan Firdaus (2016) menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif diantara stress akademik dan *Adversity Quotient*. Jadi, semakin tinggi tingkat stress akademik individu maka semakin rendah pula tingkat *Adversity Quotient* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stress akademik individu maka semakin tinggi pula tingkat *Adversity Quotient*nya.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda. terdapat mahasiswa yang merespon stress akademik secara positif sehingga bersemangat dan menjadikan kesulitan yang ada sebagai suatu tantangan namun, ada juga mahasiswa yang meresponnya secara negatif. Sejalan dengan hal tersebut Stoltz (2000) mengatakan bahwa *Adversity Quotient* adalah respon yang ditunjukkan oleh seorang individu ketika ada kesulitan yang sedang dialaminya. *Adversity Quotient* juga merupakan suatu faktor yang bisa menentukan seorang individu tersebut dalam bersikap dan bertindak. Suryanti (2016) juga mengemukakan pendapatnya bahwa *Adversity Quotient* juga merupakan usaha yang dimiliki individu dan digunakan agar mengetahui bagaimana individu tersebut dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan dan melewati kesulitan yang ada.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Utami, Nashori dan Rachmawati (2014) menjelaskan bahwa dengan adanya *Adversity Quotient* seorang individu mampu mengubah pola perilaku yang dimilikinya yang berkaitan dengan kesulitan, tekanan serta masalah sehingga mampu menjadikannya sebagi suatu peluang dalam mencapai suatu keberhasilan. Wijaya (dalam Puriani & Dewi, 2021) mengemukakan pendapatnya bahwa *Adversity Quotient* itu adalah kemampuan seorang individu dalam berpikir, mengarahkan serta mengelola tindakan dan membentuk suatu pola tanggapan kognitif dan perilaku terhadap stimulus atau peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kehidupan seorang indivdiu yang berupa tantangan maupun kesulitan.

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi dan mengelola masalah atau tekanan yang sedang dialaminya terutama dalam hal pendidikan sehingga tidak menimbulkan stres akademik. Sehingga *Adversity Quotient* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi kesulitan atau stressor yang sedang dialaminya dimana *Adversity Quotient* juga merupakan suatu faktor yang dapat menentukan sejauh mana individu tersebut bersikap, bagaimana kemampuan dan kinerja individu tersebut saat mengalami kesulitan yang ada sehingga dapat mencapai kesuksesan (Stoltz, 2007). Dalam hal ini yaitu bagaimana seorang mahasiswa mampu mengatasi stres yang dialaminya dalam pembelajaran daring. Dalam mencapai kesuksesan dalam mengatasi stres akademik maka berhubungan dengan tinggi rendahnya *Adversity Quotient* mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu peneliti sejauh ini belum mendapatkan penelitian dengan pembahasan mengenai hubungan antara *Adversity Quotient* dan stress akademik pada mahasiswa di kota Makassar saat pembelajaran daring di Masa Pandemi Covid-19. Sehingga diperlukannya penelitian secara mendalam untuk mengetahui hubungan *Adversity Quotient* dan stress akademik pada mahasiswa saat mengikuti perkuliahan daring di masa pandemic covid-19. Kemudian, penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan daring selama pandemic di Kota Makassar karena penelitian sebelumnya berada di kota lain selain Makassar.

Pada akhirnya peneliti akan melakukan penelitian dengan menguji teori *Adversity Quotient* dan stres akademik. *Adversity Quotient* merupakan respon dari individu terhadap tekanan dan kesulitan yang sedang dihadapi. Penelitian ini akan melihat hubungan antara dua variabel yaitu *Adversity Quotient* dan Stres akademik. Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* stress akademik pada mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19. Sehingga, peneliti memiliki ketertarikan dalam melakukan suatu penelitian yang judul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran Daring di Masa Pandemi covid-19”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stress akademik pada mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di Masa pandemi?”.

1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stress akademik mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di Masa pandemi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya yang membahas mengenai stress akademik dan *Adversity Quotient*
- b) Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai kesehatan mental mahasiswa saat mengikuti perkuliahan daring.

2. Manfaat Praktis

Menambah wawasan serta informasi untuk lebih memperhatikan tingkat stress akademik mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stress merupakan suatu respon dari seorang individu saat dihadapkan pada kejadian atau peristiwa yang dapat menimbulkan stress, yaitu ketika seorang individu merasa terancam dan kemampuan untuk menanganinya sedang terganggu (Santrock, 2003). Stress juga merupakan keadaan dimana dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak dapat dikontrol oleh seorang individu. Stres yaitu suatu reaksi normal yang dialami oleh seseorang ketika berhadapan dengan suatu tekanan namun, hal tersebut dapat merusak serta mengganggu aktifitas sehari-hari (APA, 2019).

Sarafino dan Smith (2011) berpendapat bahwa stress adalah kondisi ketegangan dalam diri individu yang disebabkan oleh adanya interaksi antara individu dengan lingkungan yang bersumber dan berasal dari sistem biologi, psikologis, dan sosial dari seorang individu. Stress merupakan respon yang non-spesifik dari tubuh seorang individu terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun respon negatif (Ridner, 2004). Tekanan yang didapatkan di sekolah maupun di perguruan tinggi dapat disebut dengan stress akademik.

Olejnik dan Holschuh (2007) berpendapat bahwa stress akademik adalah respon yang muncul dari seorang individu ketika mengalami terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan seorang siswa atau mahasiswa. Desmita (2011) juga memberikan pernyataan bahwa stress akademik merupakan stress yang dapat diakibatkan karena adanya ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dapat menekan mereka.

Davidson (2001) berpendapat bahwa sumber-sumber stress akademik berkaitan dengan adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang diberikan dan perlu diselesaikan, terdapat harapan yang terlalu tinggi, menilai suatu proses belajar terdapat ketidakjelasan didalamnya, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, berbagai tuntutan yang saling bertentangan, serta adanya *deadline* tugas kuliah yang diberikan.

Ross, Niebling, & Heckert (2008) mengatakan bahwa terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal merupakan stressor yang berasal dari hubungan dengan orang lain contohnya yaitu konflik dengan teman, orang tua, ataupun pacar. Intrapersonal merupakan stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri contohnya yaitu mengalami kesulitan keuangan, terjadinya perubahan kebiasaan makan dan tidur, serta kesehatan yang menurun.

Selanjutnya yaitu akademik merupakan stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan beberapa masalah yang mengikutinya contohnya yaitu mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, mendapatkan tugas yang banyak, dan materi pembelajaran yang dirasa sulit. Terakhir, lingkungan yaitu stressor yang berasal dari lingkungan sekitar yang tidak berhubungan dengan akademik contohnya yaitu kurangnya waktu untuk liburan, kemacetan, serta lingkungan tempat tinggal yang tidak kondusif (Ross, Niebling, & Heckert, 2008).

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa stress akademik adalah stress yang dialami dalam kehidupan kampus dimana terjadinya suatu kondisi ketidaksesuaian antara tuntutan dari akademik terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stress akademik berasal dari stressor akademik dimana terdapat suatu konflik ataupun masalah sehingga membuat seorang individu tidak mampu untuk mendapatkan suatu alternative atau jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya. Stressor akademik dapat menimbulkan kondisi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan beban diri sedangkan reaksi terhadap stressor adalah cara individu untuk merespon kondisi stress yang sedang dialaminya dimana reaksi tersebut terbagi menjadi empat yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku (Gadzella, 1994).

2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik

Gadzella (1991) memberikan pendapat bahwa aspek dari stres akademik terdiri dari dua aspek yaitu stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari *frustrations, conflict, pressures, changes, self imposed*. Sedangkan pada reaksi stressor akademik terdiri dari *psychological, emotional, behavioural, dan cognitive*.

a. Stressor akademik

Stressor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan diri (*self imposed*).

a) Frustrasi, merupakan suatu pengalaman yang dialami oleh seorang individu yang berhubungan dan berkaitan dengan penundaan untuk mencapai suatu tujuan, adanya kejadian-kejadian yang dapat menimbulkan rasa frustrasi, kurangnya sumber daya yang dimiliki oleh seorang individu, gagal dalam mencapai tujuan, tidak diterimanya secara sosial, adanya kekecewaan terhadap suatu keadaan dan terjadi suatu penolakan dalam suatu kesempatan.

b) Konflik, merupakan suatu hambatan penyelesaian tugas ataupun masalah, konflik yang dialami oleh orang-orang sekitarnya, ketidakmampuan untuk mendapatkan suatu alternative dalam menyelesaikan masalah, serta merupakan suatu keadaan dimana seorang individu dihadapkan oleh suatu alternative yang

mbingungkan dirinya antara alternative yang disukai maupun alternative yang tidak disukai

- c) Tekanan, merupakan suatu keadaan dimana terjadi persaingan antara seorang individu dengan individu lainnya, memiliki aktivitas yang berlebihan, adanya suatu batas dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya, mengalami kecemasan terhadap tugas yang diberikannya, serta merasa khawatir terhadap suatu tujuan yang akan dicapainya.
- d) Perubahan, merupakan suatu keadaan yang mengalami suatu perubahan sehingga, seorang individu perlu memaksakan diri dalam menyesuaikan diri terhadap keadaan baru tersebut, adanya suatu perubahan terhadap ketentuan tugas yang diberikan, serta adanya suatu pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu tersebut, dan adanya suatu gangguan dalam kehidupan individu.
- e) Keinginan diri, merupakan suatu keinginan yang dimiliki oleh seorang individu dalam melakukan persaingan terhadap orang lain, adanya suatu keinginan untuk dicintai ataupun diterima oleh orang lain, adanya suatu penundaan akademis, keingin untuk mencari solusi masalah serta adanya kecemasan dalam menghadapi suatu tes atau ujian dengan kata lain bagaimana seorang individu membebani dirinya sendiri.

b. Reaksi stressor akademik

Reaksi stressor akademik menurut Gadzella terdiri dari empat kategori yaitu psychological, emotional, behavioural, dan cognitive. Dimana stressor yang dialami oleh individu akan menimbulkan suatu respon atau reaksi terhadap stres.

1) *Physiological*, merupakan suatu reaksi fisik yang dapat ditimbulkan oleh seorang individu yang berkaitan dengan stressor yang dialaminya. reaksi fisik merupakan suatu respon yang otomatis dikeluarkan oleh tubuh untuk melawan hal-hal yang membahayakan bagi tubuhnya. Reaksi fisik yang ditimbulkan antara lain yaitu berkeringat, mengalami tubuh gemetar, sakit kepala atau pusing, sakit perut, individu mengalami penurunan berat badan atau bahkan mengalami kenaikan berat badan. Selain itu, individu juga akan mengalami kegagapan dalam berbicara, mengalami kelelahan, terjadinya sesak napas, nyeri punggung, serta dapat menimbulkan masalah kulit.

2) *Emotional*, merupakan suatu reaksi emosi yang ditimbulkan dari stressor yang dialami oleh seorang individu. Reaksi emosi ini berkaitan dengan perasaan negative yang dimiliki oleh seorang individu yang mengalami stres akademik. Reaksi emosi yang ditimbulkan oleh stressor akademik antara lain yaitu munculnya rasa takut, rasa marah, individu merasa bersalah, dan sering merasa sedih. Ketika seorang individu atau mahasiswa mengalami

stres dan tidak mampu untuk mengendalikannya maka akan memunculkan perasaan mudah merasa tersinggung, mudah merasa kecewa dan merasakan ketidaknyamanan terhadap masalah atau tekanan yang dialaminya.

3) *Behavioural*, merupakan suatu reaksi perilaku yang ditimbulkan dari stressor yang dialami oleh mahasiswa atau individu. Reaksi perilaku yang ditimbulkan yaitu individu akan sering diam atau menjadi pendiam, sering ingin menyendiri, makan secara berlebihan atau bahkan jarang makan, melakukan perilaku negative seperti merokok secara berlebihan, sering menangis dan melakukan suatu defense mechanism. Selain itu, reaksi perilaku yang dapat ditimbulkan oleh tekanan atau masalah yang dihadapi oleh individu yaitu dapat menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, mudah marah, mencoba untuk melakukan bunuh diri, serta memisahkan diri dari orang lain. Perilaku negative yang dilakukan oleh seorang individu akan muncul karena adanya tekanan dan tuntutan akademik yang semakin meningkat dan individu tersebut merasa terbebani.

4) *Cognitive*, merupakan suatu reaksi kognitif yang timbul dari seorang individu karena adanya tekanan atau masalah yang dialaminya atau juga sering disebut dengan stressor dalam hal ini yaitu stressor akademik. Reaksi kognitif berhubungan dengan penilaian seorang individu terhadap situasi atau peristiwa yang

dapat menyebabkan stres seperti suatu tekanan dan masalah akademik. Reaksi kognitif juga berkaitan dengan bagaimana seorang individu mampu menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi suatu tekanan atau kesulitan yang dialaminya. Contoh penilaian kognitif atau strategi yang dilakukan oleh seorang individu ketika mendapatkan tugas maka individu tersebut harus mengerjakan tugas tepat waktu sehingga tidak menimbulkan stres.

2.1.3 Faktor-Faktor Stress Akademik

a. Dukungan Sosial

Stress akademik merupakan kendala terbesar yang ada dan berhubungan dengan perilaku akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Stress akademik bukan hanya berdampak negative pada proses pembelajaran seorang individu namun, juga berdampak negative pada keadaan fisik seseorang. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu informasi atau nasehat verbal maupun non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena terdapatnya kehadiran orang lain yang memberikan manfaat emosional dan efek perilaku bagi pihak yang menerima dukungan sosial tersebut.

Ernawati dan Rosmawati (2015) melakukan sebuah penelitian yang berjudul dukungan sosial orang tua dan stress akademik pada siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013. Pada penelitian

tersebut memfokuskan dukungan sosial yang dirasakan oleh seorang individu dimana berarti bagaimana seorang individu memberikan persepsi terhadap dukungan sosial yang ia terima dari orang tua berupa kenyamanan, perhatian dan kesediaan bantuan ketika dibutuhkan. Dukungan sosial orang tua berorientasi pada perhatian, penghargaan maupun bantuan langsung yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rosmawati (2015) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan negative antara dukungan sosial orang tua dengan stress akademik. Hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stress akademik memiliki pengertian bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu maka semakin rendah tingkat stress akademik individu tersebut. Dukungan sosial keluarga yang paling mempengaruhi stress akademik berupa dukungan penghargaan.

b. *Self-Efficacy*

Alvin (dalam Yosephin Darista Hasfrentia, 2016) mengatakan bahwa stress akademik dapat diakibatkan oleh faktor internal yaitu pola pikir dari seorang individu, kepribadian, keyakinan terhadap dirinya sendiri, serta faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu yang dapat mengakibatkan stress akademik. Stress akademik yang dimaksud yaitu suatu tekanan untuk selalu

berprestasi tinggi, adanya dorongan status sosial, dan adanya perlombaan antara orang tua anak dengan orang tua lain anak lainnya.

Baron dan Byrne (2004) menjelaskan bahwa *self-efficacy* akademis berhubungan dengan kemampuan seorang individu dalam melakukan tugas-tugas yang telah diberikan kepadanya, dapat mengatur kegiatan belajarnya sendiri, dan hidup dengan harapan akademis sendiri dan orang lain. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Schunk & Meece yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil pada bidang akademiknya. Individu yang mempunyai *self-efficacy* mampu dengan menyelesaikan masalah.

Self-efficacy juga merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi stress bagi seorang individu dan dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stress seorang individu. Penelitian yang dilakukan oleh Safiany dan Maryatmi (2018) tentang hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik yang dirasakan oleh siswa-siswa di salah satu SMA di Jakarta pusat mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stress akademik.

c. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang memiliki kaitan dengan masalah pendidikan. Murray (2002) mengemukakan bahwa terdapat pembagian kebutuhan-kebutuhan pada seorang individu salah satunya yaitu kebutuhan untuk memiliki motivasi berprestasi. Kebutuhan untuk mendapatkan prestasi merupakan kebutuhan yang berkaitan dengan usaha untuk mendapatkan prestasi yang baik, mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seorang individu dan mengerjakan tugas dengan cepat dan sebaik-baiknya.

Atkinson (dalam Djaali, 2012) menyatakan bahwa kebutuhan hidup yang juga diperlukan oleh seorang individu salah satunya yaitu kebutuhan untuk berprestasi. Dengan adanya kebutuhan berprestasi, maka seorang individu memiliki dorongan untuk mengatasi hambatan yang ada, melaiith kekuatan yang dimiliki, dan akan berusaha untuk melakukan suatu pekerjaan yang sulit dengan cara yang baik dan secepat mungkin serta dapat memunculkan usaha seorang individu untuk melampaui standard keunggulan yang ada.

Djaali (2008) mengatakan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh dua macam faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Mahasiswa yang dapat meningkatkan kemampuan dirinya sendiri dibidang akademiknya dapat membuat mahasiswa tersebut untuk mencapai prestasi akademik. Ketika seorang mahasiswa memiliki prestasi akademik maka semakin tinggi pula motivasi

berprestasinya. Semakin tinggi prestasi akademik yang dimiliki oleh seorang individu maka semakin rendah pula stress akademik yang dirasakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) mengenai hubungan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi di salah satu universitas di Semarang mendapatkan hasil bahwa terdapatnya hubungan negative yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik. Hasil dari penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah pula stress akademik yang dirasakannya.

d. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang individu untuk melakukan penundaan pada suatu kegiatan atau aktivitas dari satu waktu ke waktu yang lainnya. Didalam akademik prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku seorang individu dalam menunda tugas-tugas akademis sampai batas akhir waktu yang telah disediakan sebelumnya. Penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Beberapa tugas yang sering dilakukannya penundaan yaitu tugas menulis, tugas membaca, dan lainnya.

Prokrastina akademik yang dilakukan oleh seorang mahasiswa akan semakin tinggi sesuai dengan berapa lama tingkat studi yang sedang ia jalankan. Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Patricia (2012) yang memberikan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara prokrastinasi dengan stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat stress akademik yang dirasakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) tentang hubungan *self-efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi akademik dan Stres akademik mahasiswa menjelaskan bahwa prokrastinasi atau perikau menunda-nunda tugas akademik merupakan suatu akibat dari kesalahan dalam berpikir dan terdapatnya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut akan mengalami kegagalan dalam penyelesaian tugas atau dalam melakukan pekerjaan individu dalam sehari-harinya.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Maksud dari hasil tersebut adalah semakin sering mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dialaminya.

Dengan kata lain bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat menciptakan stress akademik.

e. Kesabaran

Seorang individu yang sedang mengalami situasi stress, secara alamiah individu tersebut akan berusaha untuk melakukan tindakan yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stress yang sedang ia rasakan. Tindakan untuk mengurai stress yang dirasakan disebut dengan *coping stress*, *coping* itu sendiri merupakan suatu usaha atau tindakan yang berkaitan dengan perubahan kognitif dan konatif untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi bisa dalam bentuk perilaku yang positif ataupun perilaku negative.

Strategi koping positif yang dapat dilakukan seorang individu yaitu melakukan usaha-usaha nyata untuk menghilangkan sumber stress dan mendekatkan diri pada Tuhan. Strategi koping yang berhubungan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan disebut dengan *coping* religius. Beberapa contoh yang dapat dilakukan dalam melakukan *coping* religius yaitu melakukan aktivitas keagamaan seperti berdoa, melakukan ritual atau ibadah yang dapat meningkatkan keimanan serta menjadi ajaran agama sebagai suatu pegangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Indria, Siregar, dan Herawaty (2019) mengenai hubungan antara kesabaran dan stress akademik pada mahasiswa di pekanbaru didapatkan hasil bahwa terdapat

hubungan atau korelasi negative yang signifikan antara sabar dengan stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Hubungan negative yang dimaksud yaitu semakin tinggi kesabaran yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah stress akademik yang akan dirasakan oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya.

2.1.4 Dampak-Dampak Stres Akademik

a. Flow

Mahasiswa yang sedang menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran namun, masih mampu untuk tetap melakukan proses pembelajaran serta mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya disebut dengan flow. Csikszentmihalyi (2014) berpendapat bahwa flow adalah pengalaman seorang individu untuk terlibat penuh dalam suatu kegiatan dengan perasaan menyenangkan dan fokus. Flow yang dirasakan oleh seorang individu berdampak pada kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami flow.

Flow memiliki dampak yang positif terhadap performa belajar bagi setiap individu. Shernoff (2003) mengemukakan hasil penelitiannya dimana didapatkan hasil bahwa individu yang sedang mengalami flow akan memiliki kemauan untuk terlibat dalam proses belajar. Selain itu, individu yang mengalami flow akan merasakan peningkatan performa dalam akademik, merasa bersemangat saat diberikan tugas yang menantang, dan cenderung baik dalam hal

atensi serta motivasi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami flow.

Penelitian yang dilakukan oleh Gatari (2020) yang membahas mengenai stress akademik dan flow mendapatkan hasil mengenai stress akademik dan flow. Pada penelitian Gatari (2020) didapatkan hasil bahwa stress akademik dan flow memiliki hubungan dengan kata lain stress akademik juga dapat mempengaruhi seorang individu yang sedang mengalami flow. Ketika seorang individu mengalami stress akademik maka dapat mempengaruhi flow yang dialami seorang individu. Maksud dari hal tersebut yaitu semakin tinggi tingkat stress akademik yang dirasakan oleh seorang individu maka semakin rendah flow yang dialami individu.

b. Kecanduan smartphone

Dengan adanya smartphone dapat membantu banyak aktivitas seorang individu. Namun, smartphone juga dapat memiliki banyak efek negative ketika seseorang tidak mampu untuk mengendalikan pemakaian smartphone. Ketika seorang individu memiliki keterkaitan yang lebih kepada smartphone maka dapat diartikan sebagai suatu kecanduan. Kecanduan smartphone menyebabkan seorang individu menggunakan smartphone secara kompulsif dan tidak wajar. Individu dapat dikatakan mengalami ketergantungan smartphone, jika individu tersebut menggunakan smartphone dengan wajar yang kemudian menjadi tidak wajar yang berkembang menjadi

masalah sosial membuat aktivitas seorang individu dapat terganggu. Segi psikologis merupakan salah satu faktor situasional yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan smartphone.

Orang sedang mengalami stress maka lebih mudah untuk mengalami suatu kecanduan. Ketika seorang mahasiswa mendapatkan banyak tekanan akademik kemungkinan besar mahasiswa tersebut akan melakukan coping dengan cara memainkan smartphone agar mengalihkan pikirannya dari stress yang dialaminya. Ketika mahasiswa melakukan coping dengan cara memainkan smartphone maka dapat menimbulkan suatu kecanduan. Terdapat penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa stress akademik berpengaruh positif pada kecanduan smartphone.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamrat, Hidayat dan Sumantri (2019) tentang dampak stress akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone mendapatkan hasil bahwa stress akademik memiliki dampak terhadap kecanduan smartphone atau stress akademik berpengaruh positif terhadap kecanduan smartphone. Pengaruh tersebut diartikan sebagai semakin tinggi stress akademik seorang individu maka kecanduan smartphone juga semakin tinggi.

c. *Academic help seeking*

Academic help seeking merupakan suatu regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi kesulitan dalam hal-hal akademik dengan cara memanfaatkan orang lain. Herring (2016)

mengatakan bahwa mahasiswa siswa yang melakukan *Academic help seeking* bertujuan untuk memperbaiki nilai mereka yang rendah serta mencari dampak positif untuk kehidupan akademiknya. Ketika seorang mahasiswa memiliki indeks prestasi yang rendah maka kemungkinan besar mahasiswa tersebut akan melakukan *Academic help seeking*.

Stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dengan tuntutan berpikir lebih tinggi dan kritis, harus hidup mandiri, serta tuntutan rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan. Selain itu, salah satu faktor yang membuat mahasiswa mengalami stress karena beban akademik yang tinggi. IPK yang rendah dapat menimbulkan stress akademik bagi mahasiswa, ketika mahasiswa memiliki IPK yang rendah maka kemungkinan mahasiswa tersebut melakukan *Academic help seeking* untuk mengatasi stress akademik yang sedang dialaminya.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Mayangsari, dan Rusli (2018) mengenai pengaruh stress akademik terhadap *Academic help seeking* pada mahasiswa mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki Indeks Prestasi yang rendah berpengaruh negative dengan stress akademik. Maksud dari hasil tersebut yaitu semakin tinggi tingkat stress akademik seorang mahasiswa maka semakin rendah mahasiswa tersebut melakukan *Academic help seeking*.

d. Kualitas Tidur

Tidur sangat penting bagi tubuh individu karena dengan tidur dapat memulihkan tenaga, pikiran, energy, serta mampu memperbaiki sel-sel jaringan yang rusak (Hakim, 2013). Ketika seorang individu memiliki kualitas tidur yang baik maka akan menimbulkan ketentraman hidup. Tidur merupakan indeks subjektif individu tentang bagaimana tidur yang dialami termasuk perasaan segar saat bangun tidur, merasa energik sepanjang hari, tidak adanya keluhan terhadap gangguan tidur, dan kepuasan dengan tidur.

Ketika seorang individu mengalami perubahan pola tidur maka dapat memunculkan kantuk pada siang hari. Terjadinya perubahan pola tidur berhubungan dengan perasaan cemas, depresi, marah, letih dan bingung. Stress yang sering dirasakan oleh mahasiswa disebut dengan stress akademik. Stress akademik memiliki dampak yang negatif terhadap masalah psikologis seorang individu antara lain yaitu depresi, munculnya kegelisahan, dan terjadinya gangguan tidur. Waqas, dkk (2015) mengatakan bahwa stress akademik memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Faktor yang memunculkan stress akademik yaitu pengajar, pencapaian, adanya ujian, masalah teman, manajemen waktu, dan dari dalam diri individu itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasim, Murdiana dan Fakhri (2018) mengenai pengaruh stress akademik dan kecanduan internet

dengan kualitas tidur pada mahasiswa memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh stress akademik terhadap kualitas tidur seorang mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stress akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur yaitu semakin tinggi stress akademik mahasiswa maka semakin buruk pula kualitas tidurnya.

e. Prestasi Belajar

Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan dimana seorang individu tidak mampu untuk menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan yang diterimanya sebagai suatu gangguan (Barseli, dkk. 2017). Akademik stressor dari stress akademik yaitu bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya waktu belajar, banyak tugas yang diberikan, rendahnya nilai atau prestasi dan cemas saat akan menghadapi suatu ujian.

Prestasi belajar merupakan hasil dari perolehan berupa kesan-kesan yang menyebabkan adanya perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar yang telah individu tersebut lakukan. Prestasi belajar juga merupakan hasil dari usaha belajar dalam waktu tertentu yang dibuktikan dengan keberhasilan dalam menguasai suatu hal. Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rajni dan Radhakanta (2018) yang menyatakan

bahwa terdapat hubungan yang positif antara stress dengan prestasi akademik pada Sekolah Menengah Atas Northwestern Delhi.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2021) mengenai pengaruh stress akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara stress akademik dengan prestasi belajar. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan positif antara stress akademik dengan prestasi belajar yaitu semakin tinggi stress akademik yang dirasakan oleh seorang individu maka semakin tinggi pula prestasi akademik dari individu tersebut.

2.1.5 Pengukuran Stres Akademik

a. *Stress Scale for Adolescent (ESSA)*

Stress Scale for Adolescent (ESSA) merupakan alat tes yang digunakan untuk mengukur tekanan akademik yang bersifat multifactorial dikalangan siswa remaja di Negara-negara Asia. Hingga saat ini ESSA adalah alat ukur stress akademik yang paling sering digunakan di Negara-negara asia terutama Indonesia. Alat ukur ESSA ini dilakukan pengecekan validitasnya oleh Sun Dkk (2011) yang melibatkan 2.152 siswa remaja dan menghasilkan data bahwa ESSA ini memiliki sifat psikometri yang memuaskan baik konsistensi internal, validitas konkuren, dan validitas faktorialnya.

b. *Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS)*

Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS) merupakan skala yang diciptakan sendiri oleh Lakaev pada tahun 2009. LASRS ini merupakan alat ukur yang mengukur tingkat stress akademik individu dengan memfokuskan pada respon afektif, perilaku, fisiologis, dan kognitif siswa. LASRS telah digunakan dalam studi Queensland (JCU), Hongkong, Singapura, Sri Lanka, India, Inggris, Kanada, Amerika Serikat, Filipina dan Pakistan.

c. *Academic Expectations Stress Inventory (AESI)*

Academic Expectations Stress Inventory (AESI) merupakan alat ukur yang mengukur ekspektasi individu sebagai sumber dari stress yang dirasakan. Sumber data dari AESI ini berasal dari siswa sekolah menengah atas di Asia. Dalam AESI ini terdapat dua faktor yaitu harapan orang tua atau guru dan harapan diri sendiri.

d. *Student-Life Stress Inventory (SLSI)*

Student-life stress inventory merupakan suatu alat ukur yang dibuat oleh Bernadette M. Gadzella, Ph.D pada tahun 1991. Alat ukur ini memiliki 51 item yang terdiri dari Sembilan kategori dan dua bagian yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Stressor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan memakasakan diri sedangkan untuk empat kategori dari reaksi stress yaitu fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif. Data yang telah dikumpulkan menghasilkan bahwa *student-life stress inventory*

mampu memberikan nilai reliabel serta validitas dalam mengukur stres siswa pada Sembilan kategori yang ditentukan.

2.2 Adversity Quotient

2.2.1 Definisi Adversity Quotient

Adversity dalam kamus bahasa Inggris berarti kesengsaraan dan kemalangan, sedangkan *quotient* dapat didefinisikan sebagai kemampuan atau kecerdasan yang dimiliki oleh individu. Stoltz (2007) mengemukakan pendapatnya bahwa *Adversity Quotient* ini adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengamati kesulitan dan dapat mengolah kesulitan atau masalah tersebut menggunakan kecerdasan yang ia miliki sehingga individu tersebut merasa kesulitan yang sedang ia alami merupakan sebuah tantangan yang harus diselesaikan.

Adversity Quotient dikenalkan pertama kali oleh Stoltz (2000) dimana *Adversity Quotient* ini adalah suatu respon yang ditunjukkan oleh individu terhadap kesulitan yang dialaminya. *Adversity Quotient* juga merupakan suatu faktor yang dapat menentukan bagaimana seorang individu, jadi atau tidaknya, dan sejauh mana individu tersebut bersikap, bagaimana kemampuan individu tersebut, dan kinerja individu yang akan diwujudkan di dunia saat mengalami kesulitan yang ada atau bagaimana seorang individu mencapai kesuksesan. *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh seorang individu dapat diperkaya dan diperkuat (Soltz, 2000).

Stoltz (2002) dalam bukunya kembali menjabarkan bahwa *Adversity Quotient* adalah suatu kegigihan yang dimiliki oleh seorang individu agar mampu bertahan menghadapi tantangan-tantangan yang sedang dialami individu tersebut serta mampu mengatasi kesulitan untuk mencapai sebuah kesuksesan. Stoltz kembali berpendapat bahwa *Adversity Quotient* yaitu dimana seorang individu bertindak berdasarkan model pembiasaan yang dijadikan sebagai dasar sehingga ia pandai dalam melihat dan menanggapi kejadian-kejadian yang terdapat dalam hidupnya dan mampu menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang sedang dialami.

Stoltz (2005) mengatakan bahwa untuk meraih suatu kesuksesan individu bukan hanya membutuhkan IQ (*Intelligence Quotient*) ataupun EI (*Emotional Intelligence*) namun, individu juga membutuhkan AQ (*Adversity Quotient*) yang juga memiliki peranan besar terhadap diri seorang individu. *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seorang individu untuk berjuang dalam menyelesaikan dan mengatasi masalah, hambatan maupun kesulitan yang dimilikinya serta dapat mengubah masalah tersebut menjadi peluang keberhasilan serta kesuksesannya kelak (Stoltz, 2005).

Ketika seorang individu memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka individu tersebut akan mengarahkan dirinya untuk mengeluarkan segala potensi yang ada dalam dirinya agar dapat memberikan hasil yang baik dan memuaskan serta mampu memanfaatkan peluang-peluang yang ada. *Adversity Quotient* memiliki dua komponen yang penting yaitu teori

ilmiah dan penerapan teori tersebut di dunia nyata. Dengan adanya *Adversity Quotient* maka dapat mengetahui sejauh mana seorang individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi hambatan tersebut (Stolotz, 2000).

Stoltz (2000) mengemukakan bahwa setiap individu pasti memiliki kecerdasan dalam adversity yang tinggi maupun rendah. Karakteristik yang ada pada individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi yaitu memiliki jiwa yang optimis, gigih, dan ulet dalam menghadapi suatu masalah, dalam berpikir dan bertindak dilakukan secara matang dan bijak serta mampu untuk memotivasi dirinya sendiri untuk berani mengambil resiko dalam menghadapi suatu tantangan ataupun tekanan dalam perubahan hidup. Selain itu, adversity yang tinggi akan membuat individu merasa semangat dalam hidup dan optimis dalam menghadapi masalah.

Stoltz (2000) mengelompokkan individu berdasarkan *Adversity Quotient* atau daya juang mereka yaitu *quitter*, *camper*, dan *climber*. *Quitter* merupakan individu yang lebih memilih untuk menyerah, mundur, menghindari kewajiban dirinya serta berhenti. *Camper* merupakan seorang individu yang merasa puas terhadap suatu pencapaian tertentu yang telah ia miliki namun, tidak seperti *quitter* individu *Camper* setidaknya telah menanggapi tantangan yang ada dan *climber* merupakan individu yang ingin terus menerus meraih kesuksesan

untuk dirinya. *Clomber* juga merupakan individu yang memikirkan kemungkinan yang ada.

2.2.2 Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) yang merupakan orang yang pertama kali mengenalkan *Adversity Quotient* menyatakan bahwa terdapat 4 dimensi yang membangun *Adversity Quotient* yang juga sering disebut dengan CO2RE yang terdiri dari control, origin dan ownership, reach, dan endurance.

1. *Control* (Kendali)

C merupakan singkatan dari kontrol atau kendali dari CO2RE.

Pada dimensi ini mempertanyakan mengenai seberapa banyak kendali yang dapat dirasakan oleh individu saat menghadapi sebuah peristiwa yang dapat menimbulkan kesulitan. Dimensi kontrol atau kendali ini merupakan hal yang awal dan paling penting. Kendali berhubungan langsung dengan pemberdayaan dan pengaruh.

Kontrol atau kendali dapat mempengaruhi semua dimensi CO2RE lainnya. tanpa adanya kendali yang dirasakan oleh seorang individu maka harapan dan tindakan akan hancur atau tidak ada gunanya. Dengan adanya kendali maka hidup seseorang dapat diubah untuk mencapai tujuan-tujuan yang akan dilaksanakan. Kendali diawali dengan adanya suatu pemahaman bahwa suatu hal apapun itu dapat dilakukan. Seseorang yang memiliki AQ yang

tinggi maka akan merasakan kendali yang lebih besar dari peristiwa dalam hidupnya daripada orang dengan AQ yang rendah.

Individu yang memiliki adversity yang tinggi lebih cenderung untuk kebal terhadap ketidakberdayaan. Ketika individu merasakan tingkat kendali bahkan yang terkecilpun maka akan membawa individu tersebut ke suatu pengaruh yang radikal dan sangat kuat pada tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran yang mengikutinya. Pada dimensi ini menyatakan bahwa semakin tinggi Adversity individu maka semakin besar kemungkinan individu tersebut merasa mempunyai tingkat kendali yang kuat atas peristiwa-peristiwa buruk yang dialaminya.

Kendali tinggi memiliki manfaat dalam berbagai bidang antara lain yaitu bermanfaat untuk kinerja, produktivitas, dan kesehatan individu dalam jangka yang panjang. Selain itu, semakin tinggi skor control seorang individu maka semakin tinggi pula individu tersebut dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang sedang dialaminya. Dan tetap teguh dalam mencari niat serta cepat dalam pendekatan untuk mencari suatu penyelesaian masalah yang terjadi. Sedangkan untuk individu yang memiliki skor yang rendah pada kontrol lebih cenderung merasa bahwa masalah yang dialaminya diluar jangkannya dan tidak mampu untuk melakukan sesuatu serta Ia merasa hal yang Ia lakukan tidak ada gunanya.

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

Pada dimensi ini menjelaskan mengenai sejauh mana seorang individu menanggung akibat dari suatu situasi atau keadaan tanpa mempermasalahkan penyebab mengapa situasi tersebut dapat terjadi. Pada dimensi asal-usul ini berkaitan dengan perasaan bersalah yang dimiliki oleh individu yang mampu membantu seseorang untuk belajar menjadi lebih baik dari sebelumnya serta penyelesaiannya yang dapat dijadikan sebagai motivator.

Sedangkan untuk dimensi pengakuan lebih memfokuskan atau menitikberatkan kepada rasa tanggung jawab yang dimiliki oleh individu. Dimana tanggung jawab tersebut harus ditanggung atau dipikul oleh individu sebagai akibat dari adanya kesulitan yang terjadi. Tanggung jawab yang dimaksud adalah tanggung jawab sebagai suatu pengakuan akibat dari adanya perbuatan yang dilakukan apapun penyebab terjadinya.

Dimensi O2 ini berkaitan dengan pandangan individu terhadap suatu masalah dengan mencari sebab-sebab terjadinya masalah tersebut serta bagaimana cara untuk menyelesaikan masalah yang terjadi. Dengan memahami asal-usul dari suatu masalah maka mampu membuat seorang individu merasa yakin terhadap dirinya sendiri untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan cepat.

Penjelasan lain mengenai dimensi origin yaitu sejauh mana seorang individu mempermasalahkan dirinya sendiri ketika

mengetahui bahwa kesalahan yang terjadi berasal dari dirinya atau orang lain serta berasal dari lingkungan yang menjadi sumber adanya kesulitan atau kegagalan individu. Sedangkan untuk dimensi ownership mengenai sejauh mana seorang individu mengakui akibat-akibat dari kesulitan yang terjadi dan kesediaan individu untuk melakukan tanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan yang dialami oleh dirinya.

3. *Reach* (Jangkauan)

Pada dimensi ini menjelaskan mengenai sejauh mana seorang individu membiarkan kesulitan menjangkau bidang lain dalam kehidupan individu tersebut. seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka dapat memiliki batasan jangkauan masalahnya yang berkaitan dengan peristiwa yang sedang dihadapainya. Biasanya orang yang memiliki adversity yang tinggi merupakan yang orang dengan tipe dalam merespon suatu kesulitan atau masalah dapat menjadikan hal tersebut sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas.

Dimensi reach juga dapat didefinisikan sebagai mengukur sejauh mana suatu kesulitan atau masalah akan menjangkau aspek-aspek kehidupan dari seorang individu. Atau dengan kata lain dimensi reach (jangkauan) yaitu sejauh mana kesulitan dapat menyebar kedalam kehidupan seseorang dan juga menunjukkan bagaimana suatu masalah atau kesulitan dapat mengganggu aktivitas lainnya dari

seorang individu. Sekalipun aktivitas yang terganggu tersebut tidak memiliki hubungan dengan masalah yang sedang dihadapi orang tersebut.

Seorang individu yang memiliki jangkauan yang tinggi maka membuat individu tersebut mampu melewati rintangan yang berupa masalah agar tidak menyebar ke permasalahan lainnya yang terjadi dalam kehidupan. Sehingga, dengan adanya jangkauan yang tinggi maka dapat dijadikan sebagai motivasi untuk mengatasi atau menyelesaikan permasalahan dengan baik. Dimensi reach atau jangkauan juga dikenal sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi suatu kemalangan, kesulitan ataupun masalah yang ada. Dimensi reach juga dapat dijadikan sebagai petunjuk untuk dapat menganalisa seberapa jauh individu dapat mengacuhkan sebuah hambatan yang masuk kedalam bagian-bagian hidupnya.

4. *Endurance* (daya tahan)

Pada dimensi ini memberikan penjelasan mengenai seberapa lama seorang individu mempersepsikan suatu kesulitan atau masalah yang sedang terjadi akan berlangsung. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi biasanya akan memandang suatu kesuksesan atau keberhasilan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, sedangkan kesulitan-kesulitan yang terjadi pada dirinya dan penyebab dari kesulitan tersebut merupakan suatu yang bersifat sementara atau

tidak tetap dengan kata lain menjelaskan mengenai seberapa tahan individu terhadap kesulitan yang dihadapinya.

Dimensi endurance atau daya tahan ini juga menjelaskan mengenai dua hal yang berkaitan dengan berapa lama kesulitan akan berlangsung dan seberapa lama penyebab kesulitan tersebut akan berlangsung. Aspek endurance juga disebut dengan ketahanan diri individu dalam mempersepsikan kemalangan atau kesulitan (*endurance*). Ketahanan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mempersepsikan atau memandang kesulitan dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut dengan menciptakan ide dalam mengatasi masalah.

Dengan adanya daya tahan yang dimiliki oleh setiap individu yang sedang menghadapi suatu masalah maka individu tersebut dapat merasakan ketegaran, berani serta tentunya yakin akan dapat menyelesaikan semua hal yang menghalanginya untuk meraih cita-cita atau kesuksesannya. Sehingga, dengan adanya hal tersebut maka mampu memberikan daya tahan yang lebih kuat untuk menghadapi suatu masalah. Endurance juga merupakan hal atau aspek yang dapat membantu individu atau mahasiswa untuk tetap fokus pada setiap peran yang sedang dijalankan untuk bisa tetap memberikan hasil yang baik.

2.2.3 Faktor-Faktor *Adversity Quotient*

a. Keyakinan Diri

Bandura (1997) mengemukakan bahwa keyakinan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mempersepsikan kemampuan yang ia miliki untuk dapat mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk memiliki kecakapan atau kepandaian tertentu. Smet (1994) juga mengajukan pendapat bahwa keyakinan diri atau kepercayaan diri adalah suatu kemampuan yang dirasakan oleh individu untuk untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi tertentu yang sedang dihadapi individu tersebut.

Bandura (1997) kembali mengemukakan pendapatnya bahwa keyakinan diri berkaitan dengan tugas yang spesifik dalam hal ini yaitu dalam bertahan selama mengalami kesulitan. Bandura menyatakan bahwa keyakinan diri individu dapat dilihat berdasarkan tiga dimensi yang pertama yaitu tingkat (level), adalah kepercayaan serta keyakinan dalam mengerjakan tugas. Kedua yaitu luas (generality), adalah penguasaan seorang individu terhadap suatu bidang dan tugas serta pekerjaan yang dihadapi. ketiga yaitu kekuatan (Strength), adalah menekankan pada tingkat kemantapan individu.

Untuk individu yang tidak memiliki kepercayaan serta keyakinan diri dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan maka dapat

dikatakan bahwa individu tersebut memiliki self eficiency yang rendah. Keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi *Adversity Quotient* dari orang tersebut. hal tersebut terjadi karena keyakinan diri dari seseorang dapat mempengaruhi dalam menghadapi suatu masalah atau kesulitan serta dapat membantu individu dalam mencapai tujuan hidupnya.

b. Kecerdasan

Kecerdasan merupakan suatu kemampuan individu yang dimiliki oleh seseorang untuk melihat suatu masalah, lalu dapat menyelesaikan masalah tersebut atau dapat disebut juga dengan membuat sesuatu yang dapat berguna bagi orang lain. Gardner (1993) kembali mengajukan pendapatnya bahwa kecerdasan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu masalah yang terjadi dan merupakan suatu produk yang dibuat dalam satu atau beberapa budaya yang ada.

Kecerdasan juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membuat ataupun menciptakan suatu hal yang dapat menimbulkan penghargaan dalam budaya seorang individu. Setiap kecerdasan yang dimiliki oleh individu didasarkan pada potensi biologis, yang kemudian dapat diekspresikan ataupun diinterpretasikan sebagai hasil dari faktor-faktor genetic dan lingkungan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya. kecerdasan yang dimiliki oleh individu tidak pernah ditemui dalam bentuk yang murni. Individu hanya memberikan beberapa bauran kecerdasan saja.

Kombinasi kecerdasan yang dimiliki oleh seorang individu sangat dibutuhkan dalam berbagai bidang kehidupan manusia. Amstrong (2003) berpendapat bahwa tidak ada kecerdasan yang lebih baik ataupun lebih penring dari kecerdasan lainnya karena semua kecerdasan itu berbeda-beda. Kaitan kecerdasan dengan *Adversity Quotient* yaitu dapat dijelaskan dengan bentuk-bentuk kecerdasan yang dapat dipilah menjadi beberapa bidang yang sering disebut dengan *multiple intelligence*, yaitu bidang kecerdasan yang mempengaruhi karier, pekerjaan, pelajaran dan hobi.

c. Bakat

Bakat dapat didefinisikan sebagai suatu sifat dasar, kepandaian dan pembawaan yang dibawa oleh seorang individu sejak mereka lahir, misalnya dalam hal menulis ataupun menyanyi. Bakat dapat memiliki beberapa arti yang pertama yaitu *achievement* (kemampuan actual), *capacity* (kemampuan potensial) dan *aptitude* (sifat dan kualitas). Bakat dan kecerdasan memiliki hubungan satu sama lain namun memiliki perbedaan dimana bakat merupakan kemampuan yang melekat atau *inherent* dalam diri seorang individu. Bakat yang dimiliki oleh setiap orang dibawa sejak lahir dan terkait dan berhubungan langsung dengan struktur otaknya.

Pada umumnya bakat juga dapat diartikan sebagai kemampuan bawaan sebagai suatu potensi yang masih perlu dikembangkan oleh individu, dilatih serta perlu dimatangkan. Sehingga dari hal tersebut

dapat membuat individu merai sebuah prestasi sebagai hasil perwujudan antara bakat dan kemampuan yang dimilikinya.

Terdapat suatu bakat yang diwariskan oleh orang tua dan juga bakat yang muncul karena seringnya dilatih. Individu yang memiliki bakat maka juga akan memiliki kepekaan atau sensitive terhadap emosi, suara, sentuhan dan cenderung memiliki suatu kecenderungan idealis yang tinggi.

Hubungan bakat dengan *Adversity Quotient* yaitu bakat dijadikan sebagai suatu kemampuan dan kecerdasan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi atau kejadian yang tidak menguntungkan bagi dirinya sendiri dan hal tersebut merupakan pengaruh dari bakat yang dimilikinya. Bakat merupakan suatu gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman dan keterampilan. Dalam hal ini dengan adanya bakat yang dimiliki oleh individu maka dapat membantu individu tersebut untuk memecahkan suatu masalah atau dapat menyelesaikan kesulitan yang sedang dialaminya.

d. Kinerja

Mangkunegara (2000) mengajukan pendapatnya mengenai kinerja yaitu sebagai suatu hasil kerja dari individu yang memiliki kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan suatu tugas sesuai dengan tanggung jawab yang telah diberikan kepadanya. Sedangkan Hadari (1997) berpendapat bahwa kinerja merupakan suatu hasil dari pelaksanaan pekerjaan baik yang

bersifat fisik maupun mental serta yang bersifat nonfisik maupun nonmental yang dilakukan oleh seorang individu. Kinerja juga merupakan suatu hasil dari fungsi pekerjaan atau kegiatan tertentu.

Gibson (1987) berpendapat bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kinerja yang dimiliki oleh individu yaitu faktor individu yang merupakan suatu kemampuan, keterampilan, latar belakang keluarga, pengalaman kerja yang dimiliki, tingkat soal dan demografi dari individu. Selanjutnya yaitu faktor psikologis, yaitu persepsi, peran, sikap dan kepribadian serta motivasi yang dimiliki oleh seseorang. Faktor ketiga yaitu faktor organisasi yaitu struktur organisasi, desain pekerjaan, kepemimpinan, sistem penghargaan yang diberikan.

Hubungan kinerja dengan *Adversity Quotient* yaitu merupakan suatu bagian yang mudah dilihat oleh orang lain sehingga seringkali hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan seorang individu dalam menghadapi suatu masalah atau kesulitan yang menimpanya dan meraih tujuan hidupnya dapat diukur lewat kinerja yang dimiliki oleh seorang tersebut. kinerja juga merupakan hasil kerja yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan dan hasil tersebut sesuai dengan moral dan etika yang berlaku.

e. Kesehatan

Kesehatan dapat dibagi menjadi dua yaitu kesehatan fisik dan kesehatan mental. Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana individu terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik yang berupa neurosis maupun psikosis seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial individu tersebut. Selain itu, Jalaludin (2010) juga berpendapat bahwa kesehatan mental adalah dimana terhindarnya seorang individu dari suatu gangguan dan penyakit jiwa yang dapat menimpanya. Individu yang memiliki mental yang kuat maka dapat terhindar dari stressor.

Zakiah Dardjat (1995) mengatakan bahwa terhdapat ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yaitu memiliki sikap batin atau attitude yang positif terhadap dirinya sendiri. memiliki aktualisasi diri, mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada, mampu berotonom terhadap diri sendiri atau memiliki sikap yang mandiri. Kesehatan fisik dapat diukur dari morbilitas penyakit menular dan tidak menular yang dimiliki oleh seorang individu.

Hubungan antara kesehatan dengan *Adversity Quotient* yang dimiliki individu yaitu kesehatan yang berupa kesehatan fisik dan kesehatan mental yang mempengaruhi seseorang untuk menggapai atau mencapai suatu kesuksesan dan keberhasilan. Seorang individu yang memiliki kesehatan yang tidak baik atau dalam keadaan sakit

maka individu tersebut akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang sedang ia hadapi. Dengan adanya kondisi fisik dan psikis (mental) yang prima atau dalam keadaan yang baik maka mendukung individu dalam menyelesaikan masalah.

2.2.4 Dampak-Dampak *Adversity Quotient*

a. Kemandirian belajar

Kemandirian belajar merupakan suatu hal yang menekankan pada aktivitas individu dalam belajar yang penuh dengan tanggung jawab yang tinggi untuk mencapai suatu keberhasilan dalam proses belajarnya. Dengan adanya kemandirian belajar yang tinggi maka individu dapat mengembangkan kognitif yang tinggi pula karena disebabkan oleh individu akan terbiasa menghadapi suatu tugas ataupun kesulitan dan sumber belajar yang ada. Dengan adanya kemandirian belajar maka individu mampu mengarahkan dan mengatur suatu hal tanpa bantuan dari orang lain.

Dalam penelitiannya (Ningsih & Nurrahmah, 2016) mengatakan bahwa kemandirian belajar yang dimiliki oleh seorang individu dapat dilihat atau diamati dari perilaku dan sikap dari individu tersebut. Desmita dalam Suhendri dan Mardalena (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemandirian belajar memiliki beberapa ciri-ciri antara lain yaitu kemampuan individu tersebut dalam menentukan nasibnya sendiri, kreatif dan inisiatif, mampu

mengatur tingkah laku, memiliki tanggung jawab dan dapat menyelesaikan masalah tanpa adanya bantuan dari orang lain.

b. Resiliensi

Shatte (2000) berpendapat bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dirinya dengan kondisi yang sulit. Resiliensi yang dimiliki oleh seorang individu hanya mampu dijelaskan ketika terdapat suatu kondisi dimana individu mengalami kesengsaraan atau tekanan dan kondisi tersebut dapat memicu timbulnya stress dan manajemen stress yang menarah pada adaptasi positif. Rutter (2006) mengajukan pendapatnya bahwa resiliensi dipahami sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk bangkit kembali setelah individu tersebut mengalami suatu kesulitan untuk melanjutkan kehidupan yang dimilikinya dimana individu tersebut berharap akan menjadi lebih baik lagi.

Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai suatu proses adaptasi yang dilakukan oleh individu baik dalam suatu situasi yang dapat menimbulkan trauma, tragedy, ataupun kejadian lainnya yang dapat menimbulkan stress bagi individu (Mahmood & Ghaffar, 2014). Selain itu, resiliensi juga dapat disebut sebagai kemampuan dalam merespon permasalahan dengan baik, kemampuan dalam menghadapi suatu kesengsaraan, serta lebih memiliki harapan yang lebih dalam menghadapi kesulitan (Rowe, dkk. 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Mayangsari, dan Fauzia (2016) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *adversity quptient* dan resiliensi yang sejalan dengan peneltiaan sebelumnya bahwa terdapat korelasi positif antara resliliensi, *Adversity Quotient* dan kontrol diri. dari hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya semakin rendah *Adversity Quotient* individu semakin rendah pula resiliensi yang dimilikinya.

c. Kecemasan

Dalam bahasa inggris kecemasan disebut dengan *anxiety* yang berasal dari bahasa latin yaitu *angustus* yang memiliki arti kata kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010). Sateven Schwats (2000) mengemukakan pendapatnya bahwa kecemasan berasal dari kata latin yaitu *anxius* yang berarti penyempitan atau pencekikan. Jeffrey, dkk (2005) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan secara emosional yang memiliki ciri yang berkaitan dengan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan timbulnya suatu perasaan yang aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada kehidupannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bratajaya dan Suhariadi (2021) yang membahas mengenai *Adversity Quotient*, konsep diri

pengaruhnya terhadap kecemasan menunjukkan hasil penelitian bahwa *Adversity Quotient* yang memiliki beberapa aspek yang terdiri dari *control, origin & ownership, reach* dan *Endurance* dimana beberapa aspek tersebut memiliki dampak pada kecemasan yang dimiliki oleh seorang individu. Dengan kata lain, *Adversity Quotient* memiliki dampak terhadap kecemasan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Bratajaya dan Suhariadi (2021) juga mengemukakan hasil bahwa individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka dapat kebal dalam menghadapi masalah dan terhindar dari reaksi fisik yang dialami individu saat cemas.

d. Regulasi diri

Bandura (dalam King, 2012) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengontrol atau mengatur perilaku mereka sendiri. Terdapat pengaruh kognitif serta beberapa variabel lainnya yang memiliki pengaruh terhadap regulasi diri agar seorang individu dapat mengontrol dirinya untuk mencapai suatu tujuan (Schunk, 2012). Regulasi diri juga dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu sehingga dapat mengatur pencapaian tujuannya dan perilaku individu itu sendiri (Howard & Miriam, 2008).

Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi berarti orang tersebut mampu untuk mengendalikan dan mengontrol kecemasan yang dipengaruhi oleh orang lain atau stimulus yang berasal dari

lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2017) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang positif yang kuat antara *Adversity Quotient* dan regulasi diri. dengan kata lain semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimilikinya.

Seorang individu agar mampu melakukan regulasi diri yang baik maka individu tersebut harus memiliki motivasi yang tinggi sehingga dapat mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan. Ketika individu memiliki motivasi yang tinggi maka akan mereka akan mengatur perilakunya dalam mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan individu perlu menyelesaikan masalah dan tantangan yang ada yang disebut dengan *Adversity Quotient*. *Adversity Quotient* merupakan suatu kecerdasan berupa kegigihan dalam mencapai suatu tujuan.

e. Prestasi Belajar

Hidayat (2013) mengemukakan pendapatnya bahwa prestasi belajar merupakan suatu hasil akhir yang telah dicapai oleh seorang individu setelah ia melakukan kegiatan belajar tertentu, atau setelah individu tersebut menerima suatu pelajaran dari pengajar atau guru. Nasution (1999) juga berpendapat bahwa prestasi belajar merupakan suatu perubahan yang dialami oleh individu yang pernah belajar, perubahan tersebut tidak hanya mengenai pengetahuan namun juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, kebiasaan diri pribadi individu.

Sudirman dan Muttaqiyatun (2018) dalam penelitiannya mengemukakan hasil bahwa *Adversity Quotient* memiliki pengaruh yang signifikan positif terhadap prestasi belajar atau akademik seorang individu. Sehingga, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* individu maka semakin tinggi pula prestasi akademik individu tersebut. Seorang individu akan berjuang untuk menyelesaikan tugas serta masalah-masalah sehingga, prestasi akademiknya baik. Perjuangan individu dalam menyelesaikan masalah-masalah disebut dengan *Adversity Quotient*.

2.2.5 Pengukuran *Adversity Quotient*

ARP (*Adversity Respons Profile*)

Stoltz merupakan orang pertama yang mengemukakan *Adversity Quotient* yang kemudian menyatakan terdapat 4 dimensi yang disebut dengan CO2RE yang terdiri dari *Control, Origin dan Ownership, reach,* dan *endurance*. ARP bersifat normative yaitu semakin tinggi profil AQ individu maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam merespon masalah. Studi yang dilakukan oleh psikometri independen yang telah dilatih oleh *Educational Testing Service (ETS)* di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ARP memiliki realibilitas yang tinggi. Untuk validitas ARP yaitu terdiri dari validitas konvergen dan validitas diskriminan.

2.3 Mahasiswa dan Pembelajaran Daring

Mahasiswa merupakan peserta didik yang ada pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang sedang belajar dalam suatu perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Seorang mahasiswa dapat digolongkan pada tahap perkembangan yang usianya berada disekitar 18 hingga 25 tahun. Pada tahap tersebut digolongkan pada masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, tugas perkembangan yang ada pada usia tersebut yaitu mahasiswa mampu memantapkan pendirian hidupnya jika di lihat dari segi perkembangan (Yusuf, 2012).

Kuntarto (2017) berpendapat bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan untuk mempertemukan mahasiswa dan dosen dengan tujuan melakukan suatu interaksi pembelajaran dengan bantuan internet. Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) mengemukakan pendapatnya bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.

2.4 Hubungan *Adversity Quotient* dan Stres Akademik Mahasiswa selama Perkuliahan Daring di Masa Pandemi

Mengacu pada surat edaran kemendikbud Nomor 40 Tahun 2020 tentang “Pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19)”, Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), membuat sejumlah kebijakan dalam

menghadapi pandemic. Beberapa kebijakan yang dikeluarkan salah satunya yaitu penetapan belajar dari rumah atau pembelajaran secara daring (SDNKETAPANRAME1, 2021).

Selain sekolah, perguruan tinggi juga harus menerapkan Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) atau kuliah secara daring ditengah pandemic Covid-19 untuk tetap menjalankan proses belajar mengajar. Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) mengemukakan pendapatnya bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.

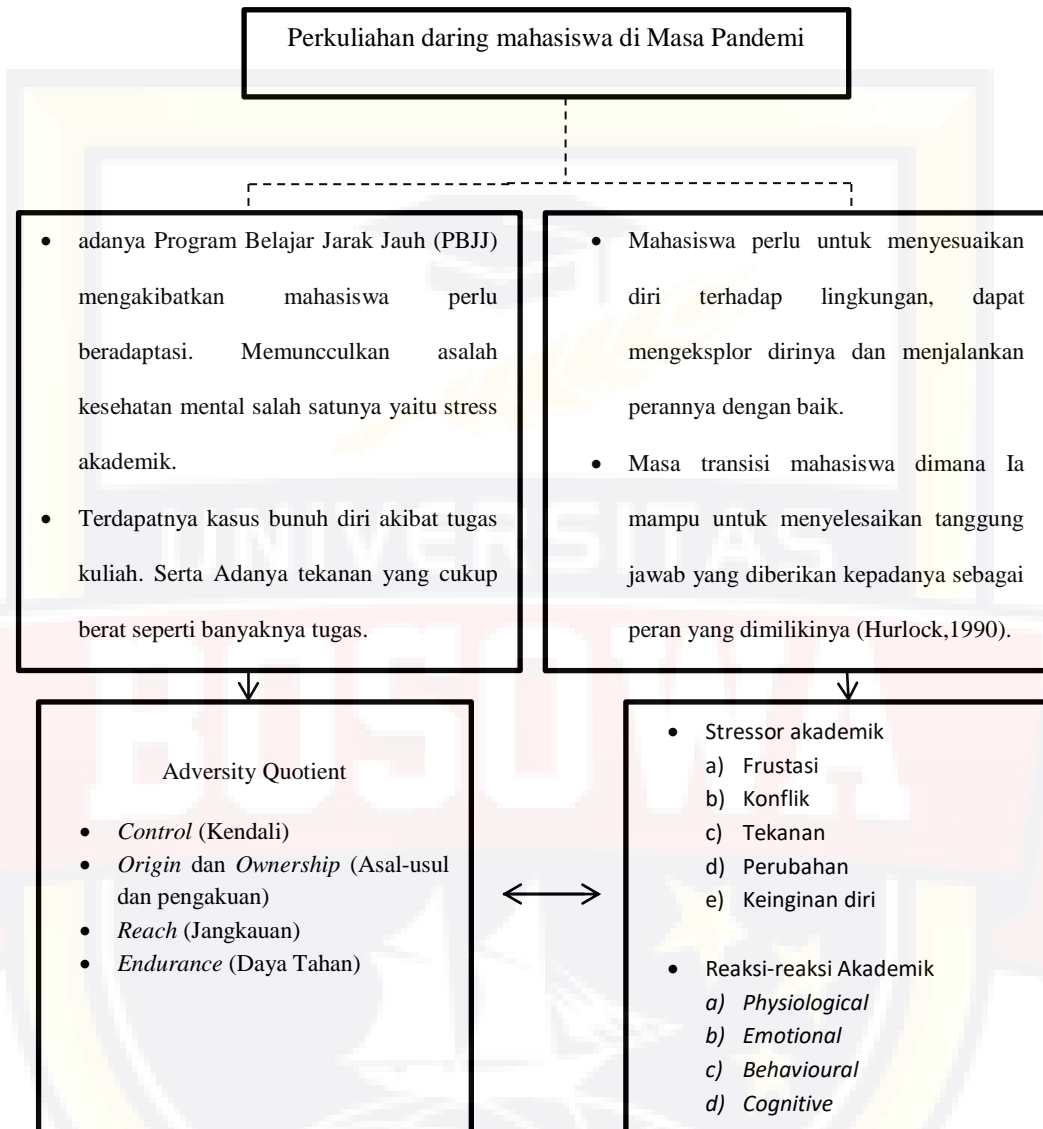
Mahasiswa merupakan peserta didik yang ada pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang sedang belajar dalam suatu perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Menjadi seorang mahasiswa membuat individu perlu untuk menyesuaikan diri diberbagai lingkungan manapun maupun lingkungan baru, menjadi lebih tanggap terhadap keadaan-keadaan sekitar, mampu mencari informasi serta mengeksplor dirinya sehingga dapat menjalankan perannya dengan baik. Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa harus dapat berkembang dan tumbuh seringin dengan berjalannya waktu seperti mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan mampu untuk menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan kepadanya sebagai peran yang dimilikinya (Hurlock, 1990). Ketika seorang mahasiswa tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dapat menimbulkan stress.

Tekanan yang dialami dan dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti kuliah daring dapat memunculkan stress akademik. Gadzella (1991) mengatakan bahwa stress akademik berasal dari stressor akademik dimana terdapat suatu konflik ataupun masalah sehingga membuat seorang individu tidak mampu untuk mendapatkan suatu alternative atau jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya.

Selain itu, stress akademik memunculkan respon kognitif salah satunya berkaitan dengan bagaimana seorang individu mampu menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi suatu tekanan atau kesulitan yang sedang dialaminya. Respon kognitif yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan dapat mengatasi serta mengolah kesulitan atau masalah yang sedang dihadapinya menggunakan kecerdasan yang dimilikinya disebut dengan *adversity quotient*.

Stoltz (2000) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka individu tersebut akan mengarahkan dirinya untuk mengeluarkan segala potensi yang ada dalam dirinya agar dapat memberikan hasil yang baik dan memuaskan serta dapat memanfaatkan peluang-peluang yang ada. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh putri, Zulharman dan Firdaus (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan negative antara stress akademik dan *Adversity Quotient*. Jadi, semakin tinggi tingkat stress akademik yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah pula tingkat *Adversity Quotient* yang dimilikinya, begitupun sebaliknya.

2.5 Kerangka Penelitian

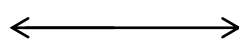


Gambar 2.1 Bagan Kerangka Penelitian

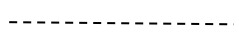
Keterangan:



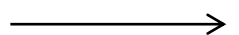
= Wilayah Penelitian



= Hubungan



= Fenomena



= Menunjukkan

2.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi covid-19.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

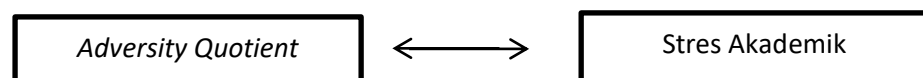
Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian merupakan sebuah pemikiran yang sistematis yang berkaitan dengan beragam masalah dan dalam memecahkannya perlu suatu pengumpulan serta penafsiran berbagai fakta yang ada (Penny, dalam Sujarwerni. 2020). Penelitian kuantitatif yaitu suatu metode dalam penelitian yang memfokuskan analisisnya kepada angka dan data kuantitatif yang telah terkumpul berdasarkan prosedur pengukuran dan dianalisis dengan metode statistika. (Azwar, 2017).

3.2 Variabel Penelitian

Martono (2012) menjelaskan bahwa variabel merupakan suatu pusat perhatian dari suatu penelitian kuantitatif. Variabel dapat didefinisikan sebagai suatu konsep yang bervariasi dan memiliki nilai lebih dari satu. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terdiri dari Variabel X dan Variabel Y.

Variabel X: *Adversity Quotient*

Variabel Y: Stres Akademik



Gambar 3.1 Model Penelitian

3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

a. Stres Akademik

Olejniak dan Holschuh (2007) berpendapat bahwa stress akademik merupakan respon yang timbul dari seorang individu ketika mengalami terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan seorang siswa atau mahasiswa.

b. *Adversity Quotient*

Stoltz (2007) mengemukakan pendapatnya bahwa *Adversity Quotient* ini adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengamati kesulitan dan dapat mengolah kesulitan atau masalah tersebut menggunakan kecerdasan yang ia miliki sehingga individu tersebut merasa kesulitan yang sedang ia alami merupakan sebuah tantangan yang harus dilesaikan.

3.3.2 Definisi Operasional

a. Stres Akademik

Stres Akademik yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu tekanan berupa tugas yang banyak, situasi belajar yang monoton serta adanya suatu sistem baru yang memerlukan penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa selama perkuliahan daring dimasa pandemi covid-19. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik maka mereka akan memunculkan efek negatif pada fisik, emosional, perilaku dan kognitifnya.

b. Adversity Quotient

Adversity Quotient yang dimaksudkan pada penelitian ini yaitu kemampuan serta kecerdasan mahasiswa dalam mengolah kesulitan yang dialami individu saat perkuliahan daring di masa pandemi covid-19 sehingga dapat melaluinya dengan baik. Mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi dapat mengarahkan dirinya dalam menghadapi dan bertahan dalam suatu kesulitan. karakteristik mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi yaitu optimis, gigih, tahan, dan dapat memotivasi dirinya terhadap tekanan dalam perubahan hidup selama perkuliahan daring.

3.4. Populasi, Sampel, Teknik Penelitian

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasu yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya untuk dipelajari yang kemudian akan diambil kesimpulan. Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang mengikuti kuliah daring selama masa pandemic covid-19.

3.4.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi yang bersangkutan. Ketika populasi memiliki jumlah yang besar namun terdapat keterbatasan seperti waktu,

dana, dan tenaga maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu sendiri (Sugiyono, 2019). Sampel yang digunakan peneliti sebesar 400 mahasiswa di kota Makassar dengan menggunakan rumus $n \geq \frac{1}{\alpha^2}$ dimana α yaitu sebesar 0,05. (Abdullah & Sutanto, 2015). Karakteristik dari sampel yang akan diambil yaitu mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan daring di Kota Makassar

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* adalah suatu teknik dalam pengambilan sampel (Sugiono dalam Sujarweni, 2014). Terdapat 2 teknik *sampling* yang bisa digunakan saat pengambilan sampel antara lain *probability sampling* dan *non probability sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik *Non probability sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dijadikan sebagai sampel (Sujarweni, 2014).

Non probability sampling diambil ketika besar peluang anggota populasi dalam terpilih menjadi sampel tidak dapat diketahui (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik dalam menentukan sampel dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu sehingga, setiap subjek yang memiliki kriteria yang telah ditentukan dapat menjadi sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi covid-19.

3.5 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengungkap dan mengumpulkan informasi secara kuantitatif dari responden yang sesuai dengan lingkup penelitiannya (Sujarweni, 2014). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner atau skala yang dilakukan dengan memberikan pernyataan-pernyataan secara tertulis pada para responden yang akan dijawab (Sujarweni, 2014).

Jenis kuesioner atau skala yang digunakan peneliti adalah skala *likert* untuk mengukur pendapat, persepsi, sikap individu atau sekelompok individu tentang suatu fenomena (Sugiyono, 2019). Skala yang digunakan peneliti yaitu skala stress akademik yang terdiri dari 3 kategori yaitu Tidak Pernah, Jarang, dan Pernah. dan skala *Adversity Quotient* yang terdiri dari 4 kategori yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju).

3.5.1 Skala Stres Akademik

Peneliti akan menggunakan skala stress akademik yang diciptakan oleh B. M. Gadzella, Ph.D (1991) yang telah diadaptasi oleh Rohana (2017) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti. Modifikasi skala yaitu ketika skala akan diubah pada bagian tertentu yang sesuai dengan sampel penelitian yang akan digunakan, selain itu modifikasi skala meliputi mengurangi dan menambah item (Saifuddin, 2020). Alat ukur ini memiliki 34 item yang terdiri dari Sembilan kategori dan dua bagian yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor.

Stressor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan memakasakan diri sedangkan untuk empat kategori dari reaski stres yaitu fisiologis, emosional, perilaku dan kogntif. Skala ini menggunakan skala *likert* dengan 3 kategori yaitu Tidak Pernah, Jarang dan Pernah.

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Item	Jumlah
1	<i>Stressors</i>		
	• <i>Frustration</i>	1,2,3,4,5.	5
	• <i>Conflict</i>	6,7.	2
	• <i>pressure</i>	8,9,10,11.	4
	• <i>Changes</i>	12,13.	2
	• <i>Self-imposed</i>	14,15,16.	3
2	<i>Reactions to Stressors</i>		
	• <i>Psychological</i>	17,18,19,20,21,22,23,24,25.	9
	• <i>Emotional</i>	26,27,28.	3
	• <i>Behavioral</i>	29,30,31,32,33.	5
	• <i>Cognitive</i>	34	1
Jumlah Keseluruhan Item			34

3.5.2 Skala *Adversity Quotient*

Peneliti akan menggunakan skala *Adversity Quotient* yang telah di Konstruk oleh Wulandari (2019) berdasarkan aspek dari Paul G. Stolz (2000) yang kemudian akan dimodifikasi oleh peneliti. Modifikasi skala yaitu ketika skala akan diubah pada bagian tertentu yang sesuai dengan sampel penelitian yang akan digunakan, selain itu modifikasi skala meliputi mengurangi dan menambah item (Saifuddin, 2020). Alat ukur ini memiliki 23 item yang terdiri dari 4 aspek yaitu kendali diri (*control*), origin dan ownership, jangkauan (*reach*) dan daya tahan

(*endurance*). Skala ini menggunakan skala likert dengan beberapa kategori.

3.2 Blue Print Skala Adversity Quotient

No.	Aspek	Indikator	Sebaran item		Total
			Fav	Unfav	
1	Kontrol diri (<i>control</i>)	a) Mampu Mengendalikan perasaan atas peristiwa yang menyebabkan kesulitan	1,9,15 ,20,23	5,12,18 ,22	9
2	<i>Origin dan ownership</i>	a) Siapa atau apa yang menjadi kesulitan seseorang dalam menghadapi tantangan	2, 6,		1 1
		b) Seberapa besar tanggung jawab seseorang terhadap kesulitan yang dihadapi			
3	Jangkauan (<i>reach</i>)	a) Membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dialami	7,13, ,	3,10,16	5
4	Daya tahan	a) Menganggap kesulitan tidak berlangsung lama	4,11,1 7,	8,14,19 ,21,	8
Jumlah Keseluruhan Item					23

3.6 Uji instrument

Instrument penelitian merupakan suatu fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data untuk mempermudah pekerjaan peneliti dalam mendapatkan hasil yang baik, cermat, lengkap dan sistematis dan mudah untuk diolah. Kualitas suatu instrument ditentukan dalam dua kriteria utama

yaitu validitas dan reliabilitas (Sujarweni, 2014). Proses uji instrument akan dilakukan pada alat ukur stress akademik milik B.M. Gadzella pada tahun 1991 yang akan modifikasi oleh peneliti dan skala *Adversity Quotient* Paul G. Stolz pada tahun 2000 yang akan modifikasi oleh peneliti.

3.6.1 Uji validitas

Validitas berkaitan dengan aspek tepat dan cermat dari hasil pengukuran. Suatu pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika menghasilkan data yang tepat atau akurat sehingga memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur dan sesuai dengan tujuan pengukuran itu sendiri (Azwar, 2012). Secara umum validitas yang sering digunakan yaitu validitas isi dan validitas konstrak.

1. Validitas isi

Validitas isi adalah validitas yang dilakukan melalui suatu pengujian terhadap kelayakan atau relevansi pada layaknya atau relevannya isi tes melalui suatu analisis rasional pada panel yang kompeten atau *expert judgment*. Validitas isi memiliki dua tipe yaitu validitas logis dan validitas tampak. Akan tetapi, pada penelitian ini tidak dilakukan validitas isi.

2. Validitas Konstrak

Validitas konstrak merupakan validitas yang menunjukkan sejauhmana hasil tes dapat mengungkapkan suatu trait atau suatu konstatik teoritik yang akan diukur. Pengujian validitas konstrak

adalah suatu proses yang terus berlanjut sejalan dengan perkembangan konsep mengenai trait yang akan diukur (Azwar, 2012). Dalam validitas ini peneliti akan menggunakan teknik *Confirmatory factor analysis* (CFA) pada aplikasi Lisrel.

Setelah melakukan proses validitas konstruk menggunakan teknik CFA pada aplikasi *Lisrel* didapatkan hasil bahwa pada skala stres akademik terdapat 1 item yang gugur dari 34 item yang ada dikarenakan tidak memenuhi standard yaitu $p\text{-value} > 0.05$ dan nilai RMSEA $< 0,05$. Sedangkan pada skala *Adversity Quotient* terdapat 9 item yang gugur dari 23 item yang ada.

Tabel 3.3 Blue print skala Stres Akademik setelah uji coba

No.	Aspek	Item	Jumlah
1	<i>Stressors</i>	• <i>Frustration</i>	1,3,4,5. 4
		• <i>Conflict</i>	6,7. 2
		• <i>pressure</i>	8,9,10,11. 4
		• <i>Changes</i>	12,13. 2
		• <i>Self-imposed</i>	14,15,16. 3
		2	<i>Reactions to Stressors</i>
• <i>Emotional</i>	26,27,28. 3		
• <i>Behavioral</i>	29,30,31,32,33. 5		
• <i>Cognitive</i>	34 1		
Jumlah Keseluruhan Item			

Tabel Blue 3.4 Print skala *Adversity Quotient* setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Sebaran item		Total
			Fav	Unfav	
1	Kontrol diri (control)	a) Mampu Mengendalikan perasaan atas	1,9, 15,2 0,23	18	9

		peristiwa yang menyebabkan kesulitan			
2	<i>Origin dan ownership</i>	a) Siapa atau apa yang menjadi kesulitan seseorang dalam menghadapi tantangan	-		1
		a) Seberapa besar tanggung jawab seseorang terhadap kesulitan yang dihadapi	6,		1
3	Jangkauan (<i>reach</i>)	b) Membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dialami	7,13	-	5
4	Daya tahan	b) Menganggap kesulitan tidak berlangsung lama	4,11 ,17,	8,21,	8
Jumlah Keseluruhan Item					14

3.6.2 Uji Reliabilitas

Hasil dari pengukuran bisa dikatakan terpercaya ketika dalam beberapa kali pengukuran dan kelompok subjek yang sama akan menghasilkan jawaban yang relative sama walaupun terdapat beberapa perbedaan kecil. Ketika pengukuran menghasilkan data dengan reliabilitas yang tinggi maka dapat disebut sebagai pengukuran yang reliable (Azwar, 2012). Nilai reliabilitas berada pada rentang 0 sampai 1. Pada uji ini peneliti akan meninjau Crobach Alpha dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Tabel 3.5 Tabel Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Jumlah
<i>Adversity Quotient</i>	0,690	14
Stres Akademik	0,885	33

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif merupakan analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019). Analisis deskriptif juga dapat diartikan untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari sampel (Sujarweni, 2014).

3.7.2 Uji asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang mengukur data yang telah dimiliki dan melihat apakah data yang terdistribusi normal. Uji ini dapat dilihat menggunakan aplikasi *JAMOV* dengan melihat grafik Q-Q Plots. Data yang telah diperoleh dapat dikatakan normal apabila titik-titik pada grafik Q-Q Plot mengikuti garis diagonal pada grafik (Santoso, 1999).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan mengetahui terdapat suatu hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap variabel

independen yang akan diuji (Sudarmanto, 2005). Pada uji linearitas dapat dibantu menggunakan aplikasi SPSS dengan meninjau nilai signifikan $P < 0,05$ berarti signifikan serta $P > 0,05$ berarti tidak signifikan.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan sebagai suatu pengujian mengenai kebenaran terhadap suatu hipotesis atau kesimpulan dengan menghasilkan suatu keputusan menerima atau menolak hipotesis yang ada (Mustofa, 2013). Penelitian ini menggunakan pengujian analisis korelasi *person product moment* untuk melihat suatu hubungan antara dua variabel yang ada berdasarkan data numeric. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu :

H0: Tidak terdapat Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi

H1: Terdapat Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi.

3.8. Jadwal Penelitian

3.6 Tabel Jadwal Penelitian

2022							
Uraian Kegiatan	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
Penyusunan Proposal	■	■	■				
Penyusunan Instrumen Penelitian				■	■		
Pengambilan data						■	
Menganalisis data							■
Penyusunan Skripsi							■

BOSOWA



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Demografi

Analisis Deskriptif demografi pada penelitian ini terdiri dari Jenis Kelamin, Usia, Suku, Asal universitas, fakultas dan semester yang terdiri dari 436 responden secara keseluruhan. Berikut hasil analisis deskriptif berdasarkan demografi mahasiswa saat perkuliahan dari di Kota Makassar:

Tabel 4.1 Demografi Responden

Demografi Responden	Frekuensi	
Jenis Kelamin	Perempuan	131
	Laki-Laki	305
Usia	18-19 tahun	142
	20-21 tahun	166
	22-23 tahun	118
	24-25 tahun	10
Suku	Makassar	142
	Bugis	127
	Toraja	98
	Lainnya	69
Asal Universitas	Universitas Bosowa	299
	Universitas Hasanuddin	33
	Universitas Negeri Makassar	41
	Universitas Lain	63
Fakultas	Fakultas Psikologi	283
	Fakultas Ekonomi	21
	Fakultas Teknik	20
	Fakultas Lain	112
Jurusan	Jurusan Psikologi	280
	Jurusan Manajemen	18
	Jurusan Perikanan	13
	Jurusan lain	125
Semester	Semester 1-3	158

Semester 2-6	96
Semester 7-9	182

Berdasarkan dari tabel hasil analisis deskriptif demografi kepada 436 responden mahasiswa di kota Makassar dapat dijelaskan bahwa terdapat 131 responden laki-laki dan 305 responden perempuan. Sedangkan berdasarkan demografi usia dapat dijelaskan bahwa terdapat 142 responden berusia 18-19 tahun, 166 responden berusia 20-21 tahun, 118 responden berusia 22-23 tahun dan terdapat 10 responden berusia 24-25 tahun.

Berikutnya berdasarkan tabel hasil deskriptif demografi terdapat 142 responden yang berasal dari suku Makassar, 127 responden dari suku Bugis, 98 responden dari suku Toraja dan terdapat 69 responden dari suku lainnya. sedangkan berdasarkan demografi Asal universitas dijelaskan bahwa terdapat 299 responden dari Universitas Bosowa, 21 berasal dari Universitas Hasanuddin, 41 responden dari Universitas Negeri Makassar dan 63 responden dari Universitas Lainnya.

Berdasarkan tabel hasil deskriptif demografi terdapat 283 responden dari Fakultas Psikologi, 21 responden dari fakultas ekonomi, 20 responden dari fakultas teknik dan 112 responden dari fakultas lainnya. berikutnya berdasarkan demografi jurusan terdapat 280 dari jurusan psikologi, 21 responden dari jurusan ekonomi, 20 responden dari jurusan teknik, dan terdapat 112 responden dari

fakultas lainnya. selanjutnya berdasarkan demografi semester terdapat 158 responden semester 1-3, 96 responden semester 2-16 dan terdapat 182 responden semester 7-9.

4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel

1. *Adversity Quotient*

Berikut tabel dari hasil analisis deskriptif pada variabel *Adversity Quotient*:

Tabel 4.2 Distribusi Skor *Adversity Quotient*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Adversity Quotient</i>	436	26	71	41.40	5.065

Berdasarkan tabel dari hasil analisis deskriptif pada variabel *Adversity Quotient* terhadap 436 responden dapat dijelaskan bahwa skor minimum pada variabel *Adversity Quotient* yaitu 26 sedangkan untuk skor maximum yaitu 71. Nilai *mean* pada analisis deskriptif variabel *Adversity Quotient* yaitu 41.40 sedangkan nilai pada standard deviation yaitu 5.065.

Tabel 4.3 kategorisasi skor *Adversity Quotient*

Kategorisasi	Kriteria Kategorisasi	Hasil	N
Sangat Tinggi	$X > \text{mean} + 1,5 \text{ SD}$	$X > 48,99$	35
Tinggi	$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} < X < \text{mean} + 1,5 \text{ SD}$	$43,93 < X \leq 48,99$	94
Sedang	$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} < X < \text{mean} + 0,05 \text{ SD}$	$38,86 < X \leq 43,93$	187
Rendah	$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} < X < \text{mean} - 0,5 \text{ SD}$	$33,80 < X \leq 38,86$	104
Sangat Rendah	$X < \text{mean} - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 33,80$	16

Dari hasil analisis kategorisasi pada variabel *Adversity Quotient* terhadap 436 responden dijelaskan bahwa terdapat 35 responden yang mempunyai *Adversity Quotient* dengan tingkat sangat tinggi, 84 responden dengan tingkat *Adversity Quotient* tinggi, 187 responden mempunyai tingkat *Adversity Quotient* yang sedang, 104 responden mempunyai tingkat *Adversity Quotient* rendah dan terdapat 16 responden dengan tingkat *Adversity Quotient* sangat rendah.

2. Stres Akademik

Berikut tabel dari analisis deskriptif pada Variabel Stres Akademik:

Tabel 4.4 Distribusi Skor Stres Akademik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	436	35	99	75,27	11.875

Berdasarkan tabel dari hasil analisis deskriptif pada variabel stres akademik terhadap 436 responden dapat dijelaskan bahwa skor minimum pada variabel stres akademik yaitu 35 sedangkan untuk skor maximum yaitu 99. Nilai *mean* pada analisis deskriptif variabel *Adversity Quotient* yaitu 75,27 sedangkan nilai pada standard deviation yaitu 11.875.

Tabel 4.5 kategorisasi skor stres akademik

Kategorisasi	Kriteria Kategorisasi	Hasil	N
Sangat Tinggi	$X > \text{mean} + 1,5 \text{ SD}$	$X > 93,08$	18
Tinggi	$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} < X < \text{mean} + 1,5 \text{ SD}$	$81,21 < X \leq 93,08$	123
Sedang	$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} < X < \text{mean} + 0,05 \text{ SD}$	$69,33 < X \leq 81,21$	170
Rendah	$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} < X$	$57,46 < X \leq 69,33$	89

	$< \text{mean} - 0,5 \text{ SD}$		
Sangat Rendah	$X < \text{mean} - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 57,46$	36

Dari hasil analisis kategorisasi pada variabel stres akademik terhadap 436 responden dijelaskan bahwa terdapat 18 responden yang mempunyai stres akademik dengan tingkat sangat tinggi, 123 responden memiliki stres akademik pada tingkat tinggi, 170 responden yang memiliki stres akademik pada tingkat sedang, 89 responden yang memiliki stres akademik dengan tingkat rendah dan terdapat 36 responden yang memiliki stres akademik dengan tingkat sangat rendah.

4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Demografi

1. *Adversity Quotient*

a) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.6 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	Laki-Laki	14	42	41	30	4
	Perempuan	21	52	146	74	12

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* diatas berdasarkan jenis kelamin dapat dijelaskan bahwa responden didominasi pada kategorisasi *Adversity Quotient* sedang dengan skor laki-laki sebanyak 41 dan perempuan sebesar 146. Untuk deskriptif *Adversity Quotient* ditinjau dari jenis kelamin lebih detail dapat di perhatikan pada tabel deskriptif diatas.

b) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan usiaTabel 4.7 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan usia

Variabel	Usia	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Ssedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	18-19 tahun	8	33	66	31	4
	20-21 tahun	14	35	71	38	8
	22-23 tahun	10	25	49	32	2
	24-25 tahun	2	3	1	1	3

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* berdasarkan usia dapat dijelaskan bahwa responden didominasi pada kategorisasi *Adversity Quotient* sedang dengan skor responden yang berusia 18-19 tahun sebanyak 66, responden yang berusia 20-21 tahun sebanyak 71, responden yang berusia 22-23 tahun sebanyak 49, dan responden yang berusia 24-25 tahun sebanyak 1. Untuk deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan usia lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

c) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan sukuTabel 4.8 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan suku

Variabel	Suku	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	Makassar	12	32	65	30	3
	Bugis	11	28	45	38	5
	Toraja	4	16	49	22	7
	Lainnya	8	18	28	14	1

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* berdasarkan suku dapat dijelaskan bahwa responden didominasi

berada pada tingkat *Adversity Quotient* sedang dengan skor responden 65 untuk suku makassar, 45 responden untuk suku Bugis, 49 responden untuk suku Toraja, dan 28 responden untuk suku lainnya. Untuk deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan usia lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

d) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Asal Universitas

Tabel 4.9 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Asal Universitas

Variabel	Universitas	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	Universitas Bosowa	21	53	138	75	12
	Universitas Hasanuddin	0	11	14	7	1
	Universitas Negeri Makassar	6	10	17	8	0
	Lainnya	8	20	18	14	3

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* berdasarkan Asal Universitas dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat *Adversity Quotient* sedang dengan skor responden dari Universitas Bosowa sebanyak 138, responden dari Universitas Hasanuddin sebanyak 14, responden dari Universitas Negeri Makassar sebanyak 17, responden dari Universitas lain sebanyak 18, Untuk deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Asal Universitas lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

e) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan FakultasTabel 4.10 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Fakultas

Variabel	Fakultas	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	Psikologi	20	52	131	68	12
	Ekonomi	1	2	10	7	1
	Teknik	4	4	6	6	0
	Lainnya	10	36	40	23	3

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* berdasarkan Fakultas dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat *Adversity Quotient* sedang dengan skor responden dari Fakultas Psikologi sebanyak 131, responden dari Fakultas Ekonomi sebanyak 10, responden dari Fakultas Teknik sebanyak 6, responden dari Fakultas lain sebanyak 40 Untuk deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Asal Fakultas lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

f) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan JurusanTabel 4.11 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Jurusan

Variabel	Jurusan	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	Psikologi	20	51	130	67	12
	Manajemen	1	4	8	5	0
	Perikanan	0	5	5	3	0
	Lainnya	14	34	44	29	4

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* berdasarkan jurusan dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat *Adversity Quotient* sedang dengan skor responden dari Jurusan Psikologi sebanyak 130, responden dari

Jurusan Manajemen sebanyak 8, responden dari Jurusan Perikanan sebanyak 5, dan responden dari Jurusan Lainnya sebanyak 44.

Untuk dekskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan Asal Jurusan lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

g) Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan semester

Tabel 4.12 Deskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan semester

Variabel	Semester	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Adversity Quotient</i>	1-3	10	38	68	36	6
	4-6	9	25	36	22	4
	7-9	16	31	83	46	6

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel *Adversity Quotient* berdasarkan semester dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat *Adversity Quotient* sedang dengan skor responden dari semester 1-3 sebanyak 68, skor responden dari semester 4-6 sebanyak 36, skor responden dari semester 7-9 sebanyak 83, Untuk dekskriptif *Adversity Quotient* berdasarkan semester lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

2. Stres Akademik

a) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.13 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres Akademik	Laki-Laki	7	27	50	28	19
	Perempuan	11	96	120	61	17

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin dapat dijelaskan bahwa responden

didominasi berada pada tingkat Stres Akademik yang sedang dengan skor laki-laki sebanyak 50 dan perempuan sebesar 120.

Untuk dekskriptif Stres Akademik berdasarkan jenis kelamin lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

b) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan usia

Tabel 4.14 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan usia

Variabel	Usia	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres Akademik	18-19 tahun	8	45	55	29	5
	20-21 tahun	4	46	71	30	15
	22-23 tahun	6	30	40	28	14
	24-25 tahun	0	2	4	2	2

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan usia dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat Stres Akademik sedang dengan skor responden yang berusia 18-19 tahun sebanyak 55, responden ayng berusia 20-21 tahun sebanyak 71, responden yang berusia 22-23 tahun sebanyak 40, dan responden yang berusia 24-25 tahun sebanyak 4. Untuk dekskriptif Stres Akademik berdasarkan usia lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

c) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan suku

Tabel 4.15 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan suku

Variabel	Suku	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres Akademik	Makassar	5	32	56	32	17
	Bugis	6	37	49	23	12

Toraja	4	35	39	18	2
Lainnya	3	19	26	16	5

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan suku dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat Stres Akademik sedang dengan skor responden dari suku Makassar sebanyak 56, responden dari suku Bugis sebanyak 49, responden dari suku Toraja 39, dan responden dari suku lainnya sebanyak 26. Untuk deskriptif Stres Akademik berdasarkan usia lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

d) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan Asal Universitas

Tabel 4.16 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan Asal Universitas

Variabel	Universitas	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres Akademik	Universitas Bosowa	8	96	117	57	21
	Universitas Hasanuddin	3	6	14	7	3
	Universitas Negeri Makassar	4	8	19	6	4
	Lainnya	3	13	20	19	8

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan Asal Universitas dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat Stres Akademik yang sedang dengan skor responden dari Universitas Bosowa sebanyak 117, responden dari Universitas Hasanuddin sebanyak 14, responden dari Universitas Negeri Makassar sebanyak 19, responden dari

Universitas lain sebanyak 20, Untuk dekskriptif Stres Akademik berdasarkan Asal Universitas lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

e) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan Fakultas

Tabel 4.17 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan Fakultas

Variabel	Fakultas	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres Akademik	Psikologi	9	91	111	54	18
	Ekonomi	1	3	12	4	1
	Teknik	1	5	6	5	3
	Lainnya	7	24	41	26	14

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan Fakultas dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat Stres Akademik sedang dengan skor responden dari Fakultas Psikologi sebanyak 111, responden dari Fakultas Ekonomi sebanyak 12, responden dari Fakultas Teknik sebanyak 6, responden dari Fakultas lain sebanyak 41 Untuk dekskriptif Stres Akademik berdasarkan Asal Fakultas lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

f) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan Jurusan

Tabel 4.18 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan Jurusan

Variabel	Jurusan	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres Akademik	Psikologi	9	90	110	53	18
	Manajemen	1	4	11	2	0
	Perikanan	0	2	4	4	3
	Lainnya	8	27	45	30	15

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan jurusan dapat dijelaskan bahwa responden didominasi

berada pada tingkat Stres Akademik sedang dengan skor responden dari Jurusan Psikologi sebanyak 110, responden dari Jurusan Manajemen sebanyak 11, responden dari Jurusan Perikanan sebanyak 4, dan responden dari Jurusan Lainnya sebanyak 45. Untuk dekskriptif Stres Akademik berdasarkan Asal Jurusan lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

g) Deskriptif Stres Akademik berdasarkan semester

Tabel 4.19 Deskriptif Stres Akademik berdasarkan semester

Variabel	Semester	Tingkat Kategori				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
Stres	1-3	10	47	61	30	10
Akademik	4-6	4	24	37	23	8
	7-9	4	52	72	36	18

Dari hasil analisis tabel deskriptif variabel Stres Akademik berdasarkan semester dapat dijelaskan bahwa responden didominasi berada pada tingkat Stres Akademik yang sedang dengan skor responden dari semester 1-3 sebanyak 61, skor responden dari semester 4-6 sebanyak 37, skor responden dari semester 7-9 sebanyak 72, Untuk dekskriptif Stres Akademik berdasarkan semester lebih detail dapat di perhatikan pada tabel diatas.

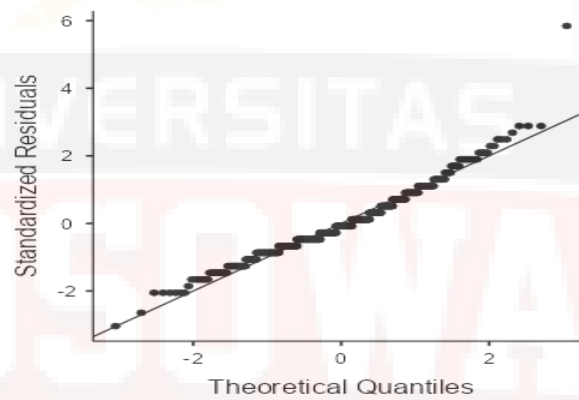
4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji dalam mengukur data yang telah dimiliki dan melihat apakah data yang terdistribusi normal. Uji Normalitas dilakukan secara subjektif menggunakan Q-Q Plot.

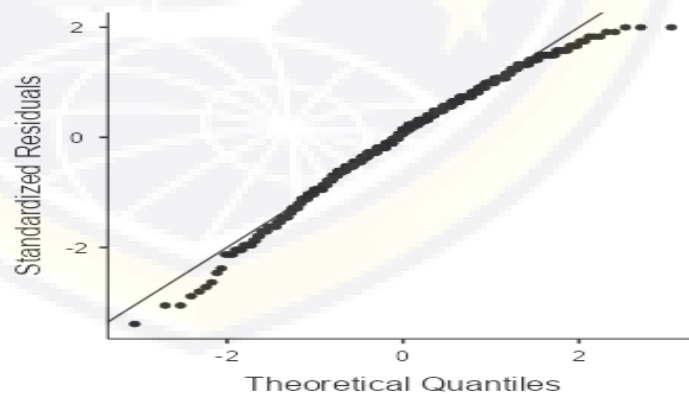
Plots

ADVERSITY QUOTIENT



Gambar 4.1 Q-Q Plot *Adversity Quotient*

STRES AKADEMIK



Gambar 4.2 Q-Q Plot Stres Akademik

Berdasarkan hasil Q-Q Plot di atas dapat dijelaskan bahwa data *Adversity Quotient* dan data Stes Akademik terdistribusi normal dikarenakan titik-titik pada data tersebut mengikuti garis diagonal sehingga menggambarkan data variabel *Adversity Quotient* dan data stres akademik tersebut terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan mengetahui terdapatnya suatu hubungan linear diantara variabel bebas terhadap variabel terikat yang akan diuji (Sudarmanto, 2005). Dapat dikatakan linear ketika nilai signifikan $P < 0,05$ berarti signifikan serta $P > 0,05$ berarti tidak signifikan. Berikut tabel hasil dari uji Linearitas untuk variabel *Adversity Quotient* dan variabel stres akademik.

Tabel 4.20 Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Keterangan
	Sig. F*	
<i>Adversity Quotient</i> terhadap Stres Akademik	0.000	Linear

Keterangan: *F = Nilai Signifikansi Linearity < 0.05

Berdasarkan dari tabel uji linearitas antara variabel *Adversity Quotient* dan stres akademik didapatkan hasil bahwa nilai signifikannya sebesar 0.000 yang berarti Linear dan sesuai ketentuan yaitu $P < 0,05$.

4.1.5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini digunakan pengujian analisis korelasi *person product moment* untuk melihat suatu hubungan diantara dua variabel yang ada berdasarkan data numeric. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu :

H0: Tidak terdapat Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi.

H1: Terdapat Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemic.

Berikut tabel hasil uji hipotesis:

Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's	P-value	Keterangan
<i>Adversity Quotient</i> *Stres Akademik	-0.223	0.000	signifikan

Keterangan:

Pearson's = Nilai Korelasi

P-value = < 0,05 (nilai signifikan)

Berdasarkan tabel dari hasil uji hipotesis dapat dilihat bahwa *P-Value* nya memiliki nilai sebesar 0.000 dimana <0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa nilainya signifikan. Sehingga, dengan kata lain hipotesis nihil dari penelitian ini di tolak dan hipotesis alternative pada penelitian ini di terima. Artinya, terdapat Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi. Berdasarkan nilai

korelasi dari tabel di atas yaitu -0.223 artinya arah korelasi antara *Adversity Quotient* dan stres akademik yaitu negative namun, korelasi termasuk dalam tingkat yang lemah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika *Adversity Quotient* naik maka stres akademik juga akan turun. Tetapi, ketika *Adversity Quotient* naik maka stres akademik belum tentu turun.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis

Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang pernah Mengikuti Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan oleh peneliti pada Mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi di Kota Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres akademik dengan arah hubungan yang negatif. Hal ini berarti individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitupula sebaliknya. Sehingga Hipotesis penelitian ini dengan kata lain diterima yaitu terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Masa Pandemi. Gadzela (1991) mengatakan bahwa stres akademik berasal dari stressor akademik.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stress akademik berasal dari stressor akademik dimana terdapat suatu konflik ataupun masalah sehingga membuat seorang individu tidak mampu untuk mendapatkan suatu alternative atau jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *Adversity Quotient*. *Adversity Quotient* merupakan suatu faktor yang dapat menentukan bagaimana seorang individu, jadi atau tidaknya, dan sejauh mana individu tersebut bersikap, bagaimana kemampuan individu tersebut, dan kinerja individu yang akan diwujudkan di dunia saat mengalami kesulitan yang ada atau bagaimana seorang individu mencapai kesuksesan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh putri, Zulharman dan Firdaus (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara stress akademik dan *Adversity Quotient*. Jadi, semakin tinggi tingkat stress akademik yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah pula tingkat *Adversity Quotient* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan bahwa *Adversity Quotient* memiliki korelasi yang rendah atau lemah dengan stres akademik termasuk korelasi yang lemah dengan arah korelasi yang negatif. Sehingga, dapat dikatakan bahwa ketika *Adversity Quotient* naik maka stres akademik akan menurun. Namun, belum tentu ketika *Adversity Quotient* naik stres akademik juga akan turun. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Multazam (2021) dimana *Adversity* quotient hanya memiliki kontribusi sebesar 6.1 % saja terhadap stres akademik atau dapat dikatakan memiliki korelasi yang lemah.

Adversity Quotient dikenalkan pertama kali oleh Stoltz pada tahun 2000 dimana *Adversity Quotient* ini yaitu suatu respon yang ditunjukkan oleh individu terhadap kesulitan yang dialaminya. Stoltz (2007) kembali berpendapat bahwa *Adversity Quotient* ini adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengamati kesulitan dan dapat mengolah kesulitan atau masalah tersebut menggunakan kecerdasan yang ia miliki sehingga individu tersebut merasa kesulitan yang sedang ia alami merupakan sebuah tantangan yang harus dilelesaikan.

Alvin (2007) berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres individu yaitu keyakinan dan pemikiran terhadap diri sendiri. hal ini sejalan dengan penelitian Safiany dan Maryatmi (2018) tentang hubungan *self-efficaci* dan dukungan sosial teman sebaga dengan stress akademik yang dirasakan oleh siswa-siswa di salah satu SMA di Jakarta pusat mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stress akademik.

Stolz (2000) mengemukakan bahwa terdapat tiga kategori individu yang memiliki *Adversity Quotient* yaitu *quitter*, *camper*, dan *Climber*.

Individu yang termasuk kedalam kelompok *quitter* merupakan individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang rendah sehingga individu tersebut lebih memilih untuk menghindari masalah atau kewajiban dirinya, memiliki untuk menyerah, mundur dan berhenti. Sedangkan, untuk individu yang masuk kedalam kelompok *camper* adalah individu yang memiliki *Adversity Quotient* dengan tingkat sedang dimana individu tersebut telah menanggapi tantangan atau masalah yang sedang ia alami berbeda dengan *quitter*. Individu *camper* juga akan merasa puas terhadap pencapaian yang telah ia miliki.

Sedangkan untuk individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi termasuk kedalam kelompok *climber* yaitu individu yang ingin terus menerus meraih sebuah kesuksesan untuk dirinya. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi juga memikirkan apa saja kemungkinan yang ada. Sehingga, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi otomatis lebih mampu untuk mengatasi kesulitan, tekanan serta masalah yang sedang dihadapi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka mampu mencari jalan keluar atau solusi untuk mengatasi kesulitan, tekanan ataupun masalah yang sedang ia hadapi. Kesulitan maupun tekanan yang sedang di alami oleh mahasiswa berkaitan dengan stres akademik. Sehingga, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Adversity Quotient*

yang tinggi maka dapat menurunkan tingkat stres akademik yang Ia miliki.

4.2.2 Limitasi Penelitian

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya yaitu hasil penelitian hanya mampu digeneralisasikan pada mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi di Kota Makassar. Sehingga, penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi di luar Kota Makassar.

BOSOWA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Stres Akademik pada Mahasiswa saat pembelajaran daring Di Masa Pandemi Covid-19, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi covid 19.
2. Berdasarkan hasil analisis demografi dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa berada pada tingkat sedang. Dimana individu yang memiliki *Adversity Quotient* merasa puas terhadap apa yang telah mereka capai serta setidaknya telah menanggapi kesulitan serta tekanan yang mereka hadapi.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik masuk kedalam kategori korelasi yang rendah. Artinya ketika *Adversity Quotient* naik maka tingkat stres akademik akan turun namun, ketika *Adversity Quotient* naik belum tentu tingkat stres akademik juga akan ikut turun.

5.2 Saran

Berikut saran dari peneliti berdasarkan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih mampu dalam menjelaskan mengenai variabel lain yang lebih mampu menurunkan tingkat stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa saat pembelajaran daring selain *Adversity Quotient* seperti *self efficacy*, motivasi, dan resiliensi.
- b) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian terkait *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa di luar Kota Makassar.

2. Bagi Mahasiswa

- a) Bagi mahasiswa diharapkan tidak menghindari dan mundur saat mengalami kesulitan selama perkuliahan dan mampu menumbuhkan kemampuan diri dalam menangani, mengolah dan mengatasi masalah ataupun kesulitan yang sedang dihadapi.
- b) Bagi mahasiswa diharapkan tidak terlalu larut dalam kesulitan atau stres akademik yang sedang dihadapi dan menganggapnya sebagai suatu tantangan untuk mencapai kesuksesan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S, & Susanto, T.E. (2015). *Statistika Tanpa Stres*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- AloDokter. (2020). *Virus Corona*. Diakses pada 28 Juni 2020, dari <https://www.alodokter.com/virus-corona>.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- American Psychological Association. (2019). Stress Relief is within reach. Diakses di <https://www.apa.org/topics/stress>
- Amstrong, T. (2002). *7 kinds of smart: Menemukan dan Meningkatkan Kecerdasan Anda Berdasarkan Teori Multiple Intelligencec*. (Terj. T hermaya). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar Prabu, Mangkunegara. (2000). *Prestasi Kerja*. Bumi cipta: Jakarta.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar; Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficiency: The Exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Baron & Byrne. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- CNBC Indonesua. (2020). *Ingat! Begini Cara Penyebaran Virus Corona Covid-19 versi WHO*. Diakses pada 28 Juni 2020, dari <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200608095052-37-163746/ingat-begini-cara-penyebaran-virus-corona-covid-19-versi-who>
- CNN Indonesia. (2020). *Lonjakan Kasus Corona RI: dari Dua Positif hingga 893 Kasus*. Diakses pada 4 Juli 2020, dari <https://m.cnnindonesia.com/nasional/20200327095133-20-487390/lonjakan-kasus-corona-ri-dari-dua-positif-hingga-893-kasus>
- CNN Indonesia. (2021). *Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswa di Yogya Bunuh Diri*. Diakses pada januari 2022.

- Dadang Hawari. (1006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramdeia Pustaka Utama.
- Detikhealth. (2020). *Cara Penyebaran Virus Corona COVID-19 Menurut WHO*. Diakses pada 28 Juni 2020, dari <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4960182/cara-penyebaran-virus-corona-covid-19-menurut-who>
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, Mayangsari, dan Fauzia. (2016). Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan resiliensi pada penderita kanker stadium lanjut. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 3 No. 3.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (1994). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Drajat, Zakiah. (1978). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- ECDC. (2020). *Event background COVID-19*. Di akses pada 8 Juli 2020, dari <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus/event-background-2019>
- Gadzella, B.M. (1991). *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Author.
- Gadzella, Bernadette, M. (1994). Student-life stres inventory: identification of and reaction to stressor. *Psychological reports*. 74, 395-402.
- Gadzella, B. M., & Masten, W.G. (2015). An Analisisi of the categories in the student-loife stres inventory. *Journal of Psychological reaserch*. Vol. 1 No. 1
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Gardner, H. (1993). *Muliple Intelligences: The Theory In Practice*. New York: Basick Book.

- Gibson, James L., dll. (1987). *Organisasi dan Manajemen: Perilaku, Struktur, Proses*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Govaerts, S. & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations: Study on appraisal variables in adolescence: *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-27.
- Hidayat, Syarif dan Asroi. (2013). *Manajemen Pendidikan Substansi dan Implementasi dalam Praktik Pendidikan di Indonesia*. Tangerang: Pustaka Mandiri.
- Howard S. F. & Miriam W.S. (2008). *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *self-efficacy* pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UGM*. 54.
- Jalaludin. (2010). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perada.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid I*. Jakarta: ERLangga.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressors of academic stress – a study on pre-service students. *Indian J.sci.res.*, 1(3), 171-175.
- King, Luran. (2012). *Psikologi Umum: sebuah pandangan Apresiatif*, Terj. Brian Marwesdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kompas. (2020). *Apa Itu PSBB hingga Jadi Upaya Pencegahan Covid-19?*. Diakses pada 4 Juli 2020, dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/13/153415265/apa-itu-psbb-hingga-jadi-upaya-pencegahan-covid-19?page=all#page2>
- Kusumawati, E. D. (2017). Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Regulasi Diri siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Jurnal pendidikan Madrasah*. Vol. 2 No. 1.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan model pemebeljaran daring dalam perkuliahan bahasa Indonesia di perguruan tinggi. *Indonesian language education and literature*, 3(1), 99-110.
- Lazarus, R.S., Folman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The Realtionship between resilience, psychological dstres and subjective well-being among dengue fever

- Mashudi, E. A. (2016). *Konseling Rational Emotive Behaviour Dengan Teknik Pencitraan Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. Psikopedagogia*. 5(1).
- Martono, Nanang. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA
- Moore, J. I., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-learning, *online learning*, and distance learning environments: are they the same?. *Internet and higher education*.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of Loneliness and Academic Stres on Psychological Well Being among Collage Student. Pakistan: *Academic Research International*. Vol. 6 (2).
- Multazam. (2021). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Stres Akademik Pada Peserta Didik Smp Muhammadiyah 9 Boarding School. *Academia*.
- Mustofa, Ahmad. (2013). *Uji Hipotesis Statistik*. Yogyakarta: Gapura Publishing.
- Nandamuri, P.P. and Gowthami, C. (2011). Source of academic stress: A study on management student. *Journal of Management Sciences*, 1, 31-42.
- Nasution, S. (1999). *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nawawi, H. Hadari. (1997). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Penerbit Gajah Mada University Press : Yogyakarta.
- Ningsih & Nurrahmah. (2016). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Perhatian Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif* 6(1): 73-84.
- Novilita & Suharnan. (2013). Konsep Diri *Adversity Quptient* dan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*. 8(1).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan humaniora*, 2(3), 273-282.
- survivors. *Global Journal of human-Social Science: A Arts & Humanities-Psychology*, 14 (10).
- Olejnuk, S.S. & Holschuh, J.P. (2007). *Collage rules! How to study, survive, and succeed (2nd ed)*. New York: Ten Speed Press.
- Omrod, J. E. (2012). *Human Learning Sixth Edition*. United States: Pearson Educational.

- Pascoe, M. A., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 104-112.
- Puriani, R. Anita & Dewi R. Sari. (2021). *Konsep adversity & problem solving skill*. Palembang : Bening Media Publishing.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Book
- Ridner, S.H. (2012). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M. (2008). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Rutter, M. (2006). Implication of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Science*, 1094, 1-12.
- Safiany, A & Maryatmi A,S. (2018). Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*. Vol. 3 No. 3.
- Saifuddin, Ahmad. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenada Media.
- Santrock, J.W. (2003). *Life span development*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). United States of Amerika: John Wiley & Sons. Inc.
- SCMP. (2020). *Coronavirus: China's first confirmed Covid-19 case traced back to November 17*. Diakses pada 8 juli 2020, dari <https://www.scmp.com/news/china/society/article/3074991/coronavirus-chinas-first-confirmed-covid-19-case-traced-back>
- Schunk, D. A. (2012). *Learning Theories an Educational Perspectove*, Terj. Eva Hamdiah dan Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- SDNKETAPANSAME1. (2021). *Pembelajaran Daring di Masa Pandemi, Solusi atau Masalah?*. Diakses januari 2022. Dari <https://berita/detail/148274/pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-solusi-atau-masalah/>

- Serianti, Suarni & Gading. (2020). *Adversity Quotient Scale Development of Vocational School Student Pengembangan Skala Adversity Peserta Didik SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Vol. 1 No. 1.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sofyani & Susanto. (2019). Analisis Keterkaitan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Dan Ketahananmalangan (Adversity Quptient) Dalam Pembentukan Motivasi Belajar Siswa Kelas VA Di Sekolah Dasar. *Dinamika Sekolah Dasar*. Vol. 1 No.1.
- Stoltz. (2000). *Mengubah hambatan Menjadi Peluang*. Grasindo.
- Stoltz, 2007. *Adversity Quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta : PT Gramedia Indonesia.
- Steven Shchwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sudarmanto, R. Gunawan. (2004). *Analisi Regresi Linear Berganda Dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Sudirman, Mukhlis. (2005). *Kinerja dan Penilaian Kerja SDM*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendri, Huri dan Mardalena, Turi. (2013). Pengaruh Metode Pembelajaran Problem Solving terhadap Hasil Belajar Matematika ditinjau Dari Kemandirian Belajar. *Jurnal Formatif*. 3(2): 105-114.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS
- Suryanti, S. (2016). Hubungan antara dimensi *Adversity Quotient* dengan Kepuasan Kerja Wirausaha Wanita(Studi Kasus pada Wirausaha Fashion dan Kuliner di Kota Samarinda). *Jurnak Manajemen* 8(2). 135-151
- Syamsu, Yusuf. (2009). *Mental Hygine : terapi psikopiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Tasalim R. & Cahyani A. Redina. (2021). *Stres Akademik dan Penangannya*. Guepedia.

Utami, S., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2014). Pengaruh Pelatihan *Adversity Quotient* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Effect. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 132-133

Winkel, W.S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Edisi Revisi. Jakarta: Grasindo.

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





LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN

Skala Adversity Quotient

Pada skala ini terdapat beberapa pernyataan, Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar sehingga Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.

petunjuk pengerjaan:

"Sangat Setuju" Jika anda merasa Sangat Setuju dengan pernyataan tersebut

"Setuju" Jika anda merasa Setuju dengan pernyataan tersebut

"Tidak Setuju" Jika anda merasa Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut

"Sangat Tidak Setuju" Jika anda merasa Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut

1. Masalah yang saya hadapi saat pembelajaran daring merupakan sebuah proses menjadi lebih baik
2. Faktor keberuntungan lebih menentukan keberhasilan saya selama pembelajaran daring
3. Kritikan yang diberikan dosen saat pembelajaran daring akan mempengaruhi pikiran dan performa saya dalam melakukan pekerjaan lain
4. Saya tidak larut dalam kesedihan saat mendapatkan banyak tugas selama pembelajaran daring
5. Kesulitan yang saya hadapi saat pembelajaran daring di luar jangkauan saya
6. Walaupun lingkungan kurang kondusif saya tetap mengikuti pembelajaran daring
7. Kesulitan dan hambatan yang saya hadapi saat pembelajaran daring tidak mempengaruhi konsentrasi saya dalam kegiatan lain
8. Saya selalu ingin menyerah saat menghadapi kesulitan selama pembelajaran daring

9. Saya tetap mengikuti pembelajaran daring meskipun mendapatkan banyak hambatan
10. Saya masih saja memikirkan pembelajaran daring, walaupun saat sedang berlibur
11. Saya merasa banyak hal yang dapat dilakukan untuk kemajuan pembelajaran daring saya kedepannya
12. Saya merasa terpuruk saat mendapatkan banyak kesulitan selama pembelajaran daring
13. Saat sedang liburan, saya sejenak melupakan hal yang berkaitan dengan pembelajaran daring
14. Saya akan merenungi dan menyesali kesalahan-kesalahan saya walaupun kejadian itu sudah berlalu cukup lama
15. Saat dimarahi oleh dosen saya akan mencoba berfikir positif
16. Saya merasa kurang mampu untuk bisa membagi waktu antara mengerjakan tugas dan waktu istirahat
17. Apa yang telah saya capai selama ini membuktikan kemampuan saya dalam menghadapi kesulitan saat pembelajaran daring
18. Saya sering menunda-nunda tugas dan tidak mencoba mengerjakannya
19. Kesulitan yang saya hadapi saat pembelajaran daring selalu terbayang dipikiran saya
20. Saya bisa mengendalikan emosi saya apabila mendapatkan masalah saat pembelajaran daring
21. Saya merasa gagal karena banyaknya kesulitan yang saya hadapi saat pembelajaran daring dan segalanya tidak akan pernah membaik
22. Saya merasa terbebani saat tidak menyelesaikan tugas
23. Saya merasa tertantang dengan adanya kesulitan yang saya hadapi saat pembelajaran daring.

Skala Stres Akademik

Bacalah dengan seksama pernyataan di bawah ini dan jawablah sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar sehingga Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya.

petunjuk pengerjaan:

"Tidak Pernah" Jika anda Tidak Pernah merasakan pernyataan tersebut

"Jarang" Jika anda Jarang merasakan pernyataan tersebut

"Pernah" Jika anda Pernah merasakan pernyataan tersebut

Sebagai seorang mahasiswa saat pembelajaran daring :

1. saya pernah kecewa karena menunda mengerjakan tugas dan mendapatkan nilai jelek
2. saya pernah bertengkar dengan teman sekelas saya selama pembelajaran daring sehingga mempengaruhi semangat belajar saya
3. saya pernah mengalami kekurangan kuota, uang, buku dan lainnya saat pembelajaran daring
4. saya pernah gagal dalam mendapatkan nilai yang bagus selama ujian saat pembelajaran daring
5. saya pernah merasa tidak diberi kesempatan untuk menunjukkan atau mengembangkan bakat dan minat saya saat pembelajaran daring

Saya merasa kebingungan saat pembelajaran daring ketika:

6. dihadapkan pada dua atau lebih pilihan yang saya inginkan
7. dihadapkan pada dua pilihan yang memiliki tujuan baik dan buruk

C. saya pernah merasa cemas dan tertekan saat pembelajaran daring:

8. ketika menunggu giliran presentasi saat pembelajaran daring
9. ketika dihadapkan pada waktu yang terbatas dalam mengerjakan tugas secara daring
10. karena keharusan menyelesaikan tugas yang sulit dalam waktu yang singkat
11. Karena harus memenuhi harapan orang tua dan dosen

D. saat pembelajaran daring saya pernah mengalami:

12. perubahan mendadak yang tidak menyenangkan
13. perubahan yang mengganggu kehidupan saya

E. sebagai individu saat pembelajaran daring:

14. saya sering khawatir tentang segala hal
15. saya sering menunda mengerjakan tugas yang seharusnya segera diselesaikan
16. Saya khawatir dan cemas saat mengerjakan ujian saat pembelajaran daring

F. ketika dihadapkan pada suatu tekanan saat pembelajaran daring, saya pernah mengalami hal-hal berikut:

17. berkeriangat (misalnya telapak tangan, dan lain-lain)
18. berbicara gagap (tidak mampu berbicara dengan jelas)
19. bergerak spontan (melakukan gerakan secara cepat)
20. lelah (dalam beraktivitas)
21. bintik merah, kulit gatal, alergi
22. sakit kepala sebelah dan jantung berdetak dengan cepat
23. virus, pilek, flu

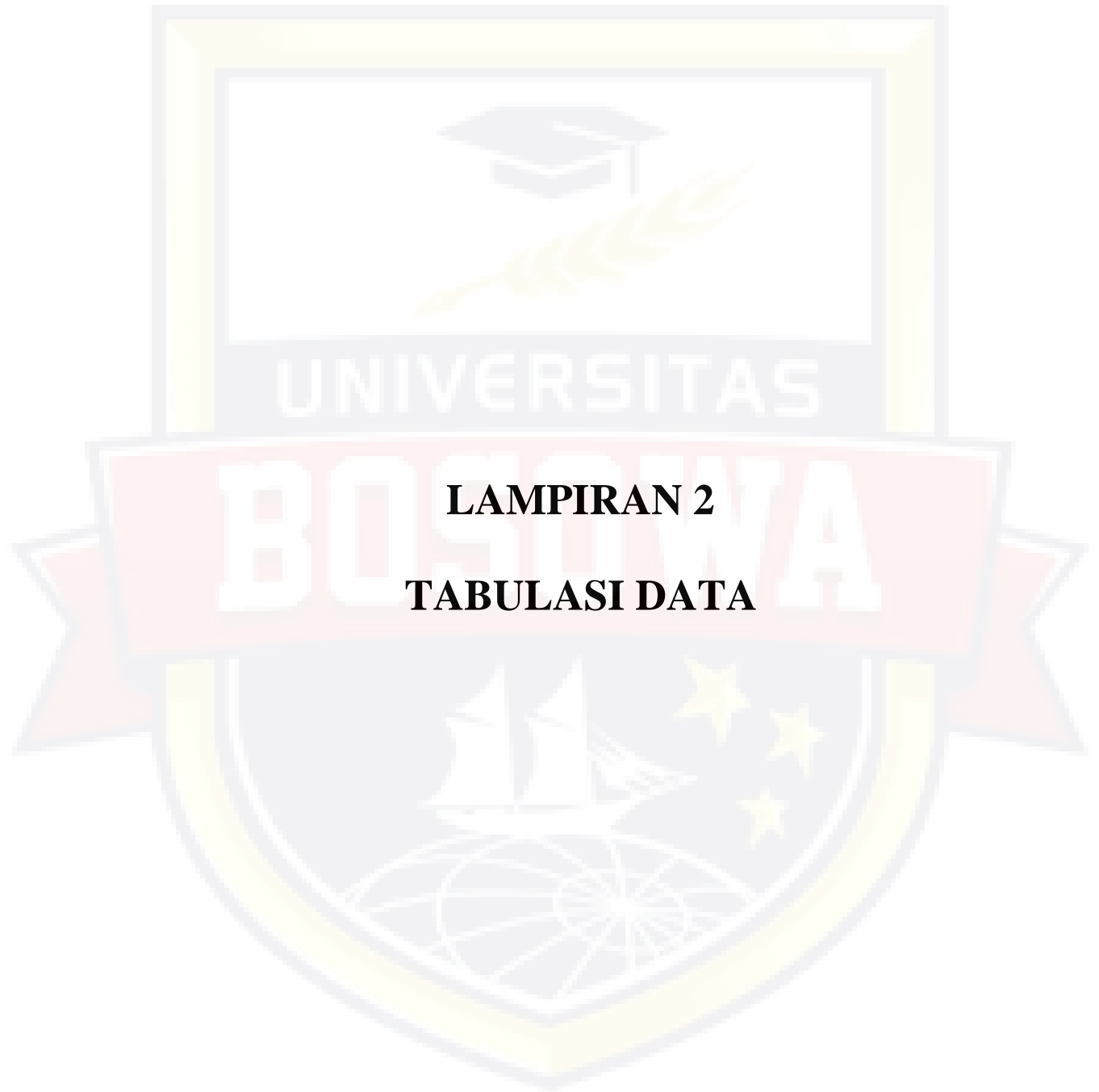
24. berat badan berkurang (tidak mau makan)

25. berat badan naik (makan banyak)

G. ketika sedang dalam tekanan saat pembelajaran daring, saya pernah mengalami:

26. marah-marah





LAMPIRAN 2
TABULASI DATA

INPUT DATA DEMOGRAFI

Jenis Kelamin	Usia	Suku	Asal universitas	fakultas	jurusan	semester
2	3	1	1	1	1	3
2	3	1	1	3	4	3
2	3	3	1	4	4	3
2	3	3	1	4	4	3
2	3	3	1	4	4	3
2	3	2	1	1	1	3
2	3	3	1	1	1	3
1	3	1	1	1	1	3
1	1	2	2	2	2	1
2	3	2	4	3	4	3
2	3	2	1	1	1	1
2	3	3	1	1	1	3
2	3	2	1	1	1	3
2	3	2	1	1	1	3
2	3	4	1	1	1	3
2	3	2	1	1	1	3
2	3	1	1	1	1	3
2	2	3	1	4	4	3
2	2	3	1	1	1	3
1	3	1	1	1	1	3
1	3	2	2	4	4	3
1	3	1	1	1	1	3
2	1	4	1	1	1	1
2	2	3	1	1	1	3
2	2	2	1	1	1	3
2	2	2	1	1	1	3
2	3	2	1	1	1	3
1	2	1	1	1	1	1
2	2	1	1	1	1	3
2	2	3	1	1	1	3
2	2	4	1	1	1	3
1	2	3	1	3	4	2

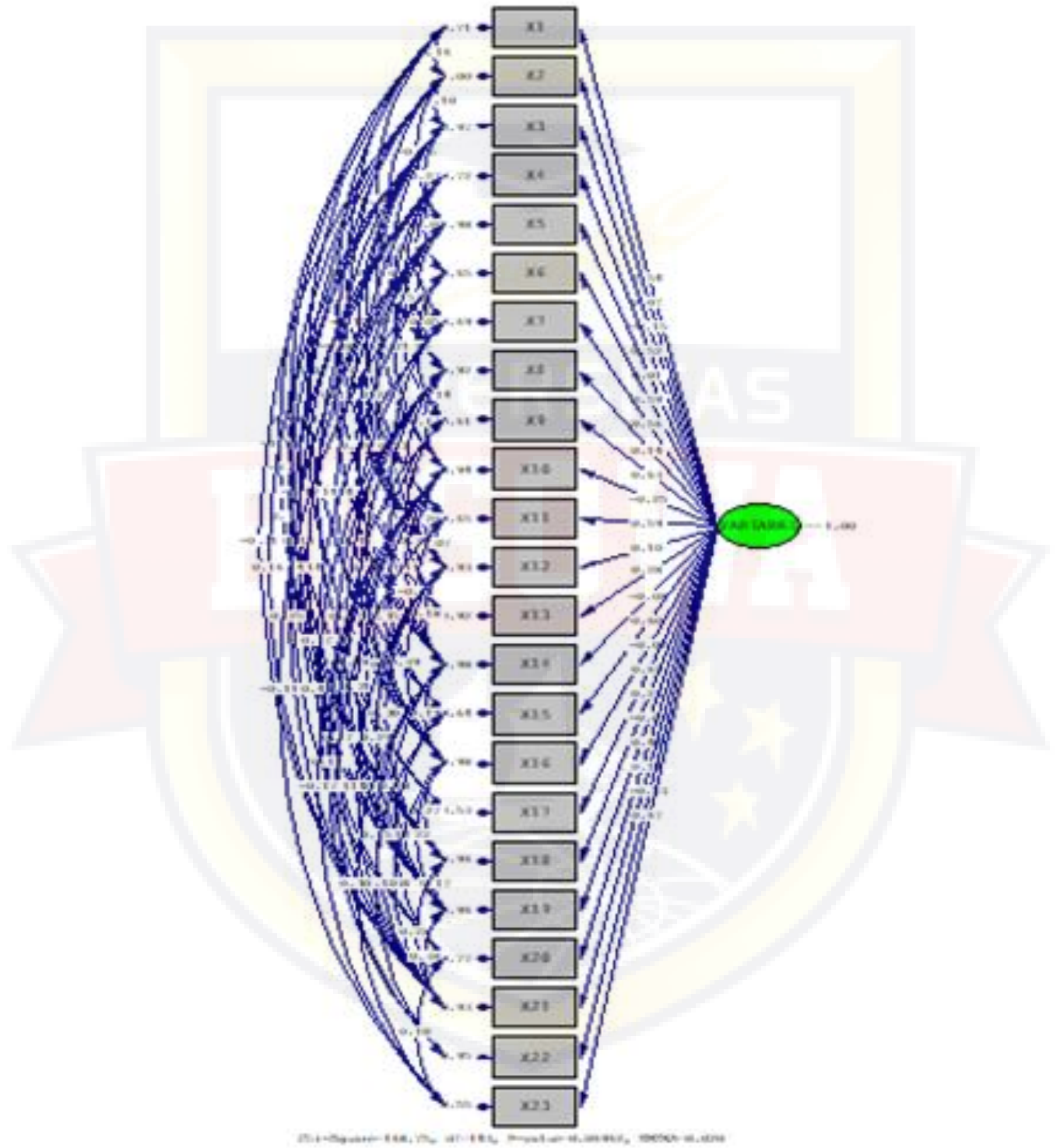
INPUTDATA SKALA ADVERSITY QUOTIENT

Item 1	item 4	item 6	item 7	item 8	item 9	item 11	item 13	item 15	item 17	item 18	item 20	item 21	item 23	total score	kategorisasi
4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	41	3
3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	41	3
2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	36	2
2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	34	2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	40	3
3	1	1	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	35	2
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	38	2
3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	44	4
2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	37	2
2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	42	3
3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	38	2
3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	48	4
3	1	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	35	2
3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	1	3	2	3	34	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	41	3
3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	37	2
3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	47	4
3	4	3	3	1	3	4	4	4	2	2	4	1	2	40	3
3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	3	42	3
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	41	3
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	47	4
2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	46	4
4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	1	3	41	3
3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	1	2	40	3
2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	37	2
3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	42	3
4	4	3	3	4	4	4	2	1	4	3	3	3	4	46	4
3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	3	44	4
3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	41	3
2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	36	2
3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	44	4
2	1	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	1	35	2

The logo of Universitas Ritsawa is a shield-shaped emblem. At the top, it features a graduation cap and a golden laurel wreath. Below this, the word "UNIVERSITAS" is written in white capital letters on a dark grey horizontal band. The name "RITSWA" is prominently displayed in large, bold, white capital letters across a red banner that spans the width of the shield. At the bottom of the shield, there is a depiction of a white sailboat on the left and three yellow stars on the right, all set against a dark blue background with a white grid pattern.

LAMPIRAN III
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

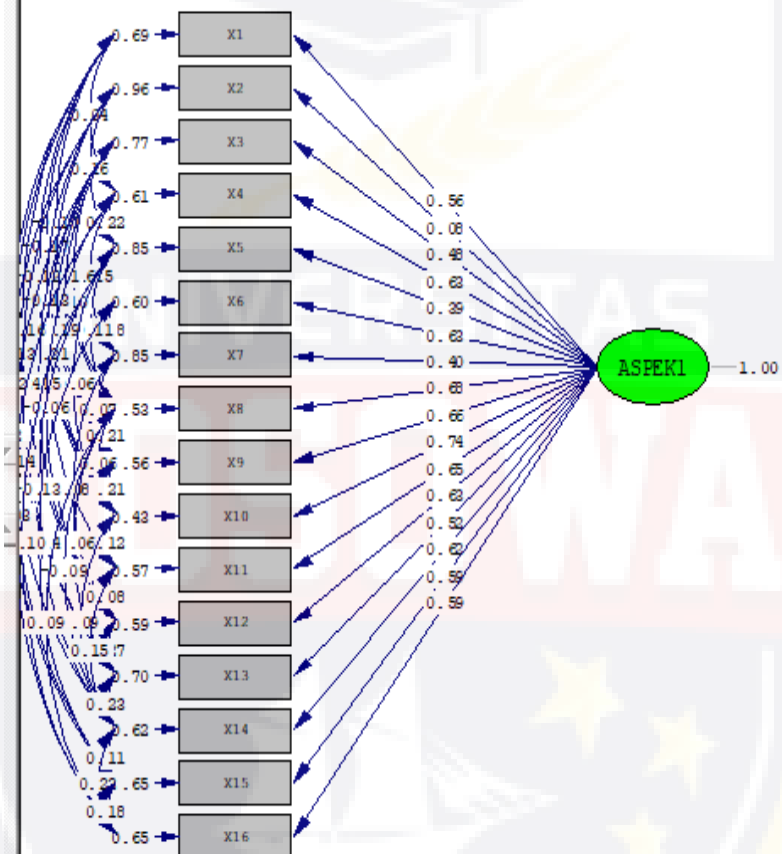
Uji Validitas Skala *Adversity Qutient*



Item	Factor Loading	Nilai Error	<i>t-value</i>	Keterangan
1	0.54	0.05	10.78	Valid
2	0.07	0.05	1.26	Tidak valid
3	-0.15	0.05	-2.87	Tidak valid
4	0.52	0.05	10.07	Valid
5	0.01	0.05	0.11	Tidak valid
6	0.59	0.05	11.72	Valid
7	0.56	0.05	11.58	Valid
8	0.14	0.05	2.78	Valid
9	0.63	0.05	13.00	Valid
10	-0.25	0.05	-4.77	Tidak valid
11	0.59	0.05	12.54	Valid
12	0.10	0.05	1.90	Tidak valid
13	0.23	0.05	5.49	Valid
14	-0.08	0.05	-1.51	Tidak valid
15	0.60	0.05	12.33	Valid
16	-0.02	0.05	-0.37	Tidak valid
17	0.69	0.05	14.97	Valid
18	0.23	0.05	4.40	Valid
19	-0.07	0.05	-1.35	Tidak valid
20	0.48	0.05	9.30	Valid
21	0.11	0.05	2.10	Valid
22	-0.23	0.05	-4.36	Tidak valid
23	0.67	0.05	14.63	Valid

Uji Validitas Skala Stres Akademik

1. Aspek 1 (Stressor akademik)

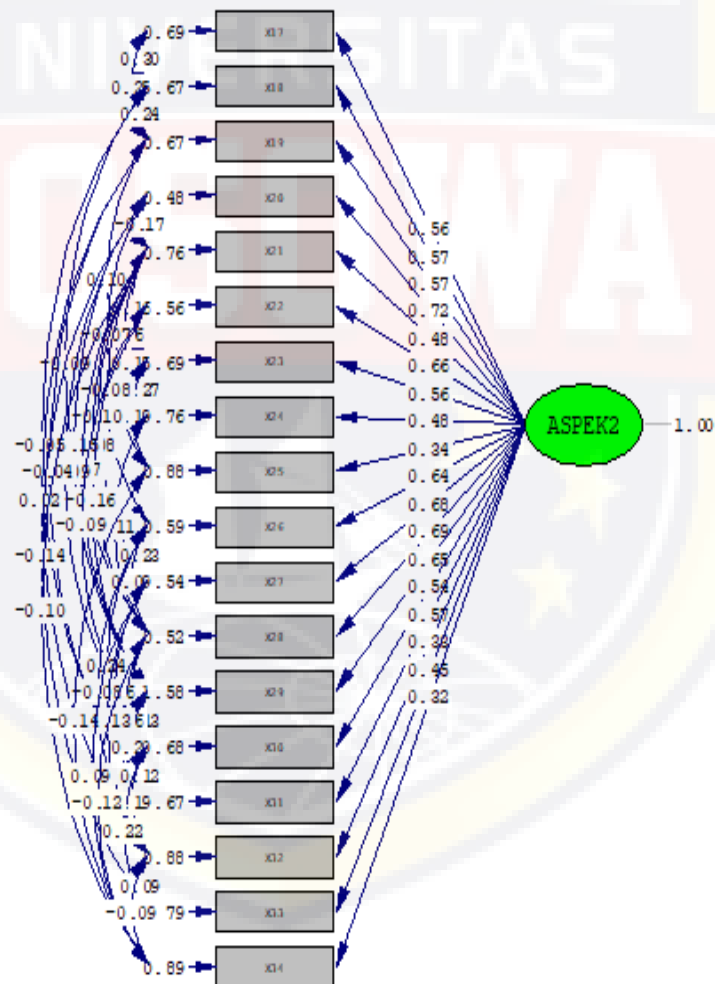


Chi-Square=76.28, df=59, P-value=0.06456, RMSEA=0.026

Item	Factor Loading	Nilai Error	<i>t-value</i>	Keterangan
1	0.55	0.04	11.37	Valid
2	0.08	0.05	1.63	Tidak valid
3	0.47	0.05	9.34	Valid
4	0.62	0.04	13.75	Valid
5	0.38	0.04	7.97	Valid
6	0.63	0.04	14.15	Valid
7	0.39	0.04	8.20	Valid

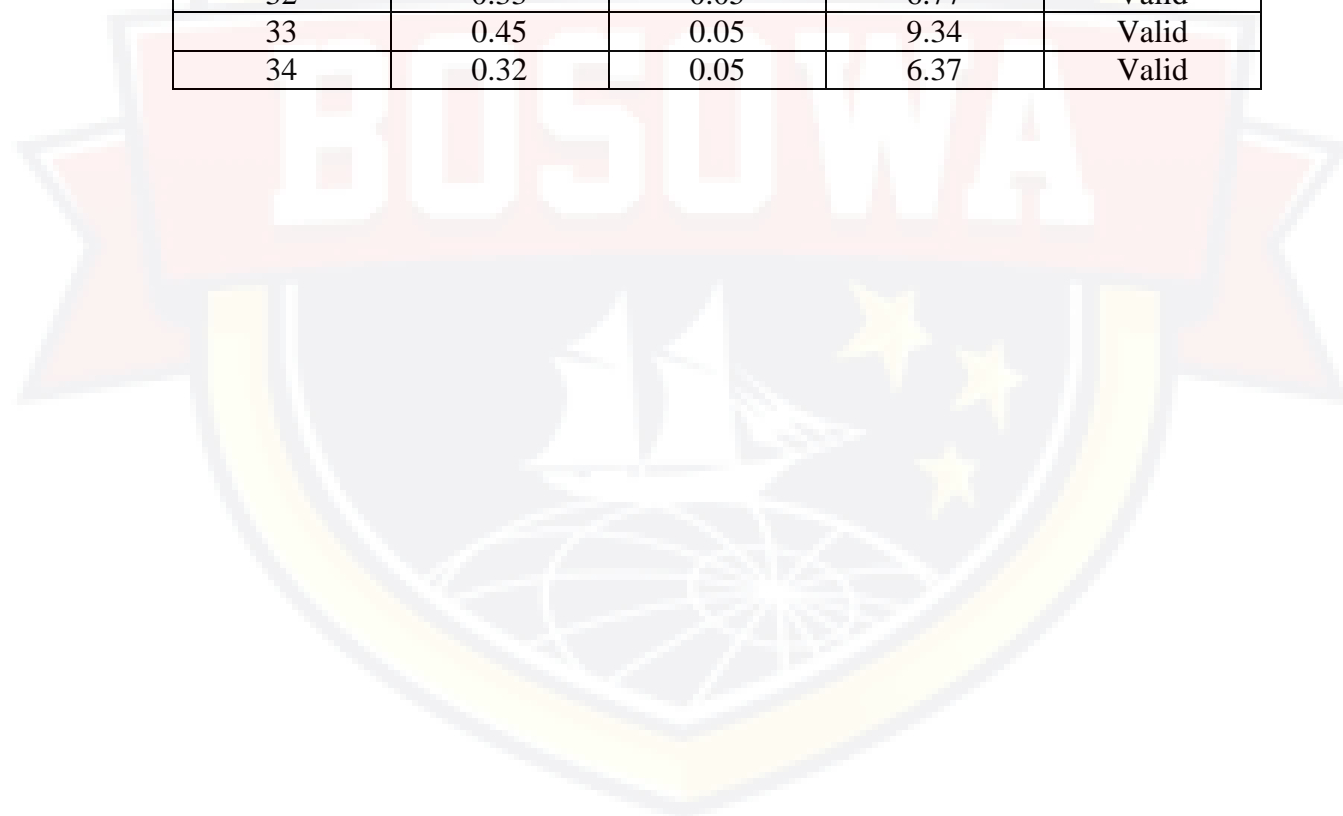
8	0.68	0.04	14.82	Valid
9	0.66	0.04	14.29	Valid
10	0.73	0.04	16.84	Valid
11	0.65	0.04	14.36	Valid
12	0.62	0.04	13.64	Valid
13	0.52	0.04	11.25	Valid
14	0.61	0.04	13.21	Valid
15	0.59	0.04	12.72	Valid
16	0.58	0.04	12.79	Valid

2. Aspek 2 (Respon Stressor)



Chi-Square=111.33, df=91, P-value=0.07271, RMSEA=0.023

Item	Factor Loading	Nilai Error	<i>t-value</i>	Keterangan
17	0.56	0.05	12.22	Valid
18	0.57	0.05	12.32	Valid
19	0.57	0.05	12.47	Valid
20	0.72	0.04	16.17	Valid
21	0.48	0.05	9.33	Valid
22	0.66	0.04	14.90	Valid
23	0.56	0.05	12.12	Valid
24	0.48	0.05	10.02	Valid
25	0.34	0.05	6.91	Valid
26	0.64	0.05	14.18	Valid
27	0.68	0.04	15.40	Valid
28	0.69	0.04	15.73	Valid
29	0.65	0.05	13.93	Valid
30	0.54	0.05	11.13	Valid
31	0.57	0.05	12.13	Valid
32	0.33	0.05	6.77	Valid
33	0.45	0.05	9.34	Valid
34	0.32	0.05	6.37	Valid



Uji Reliabilitas

1. Adversity Questions

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.690	14

2. Stress Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	33

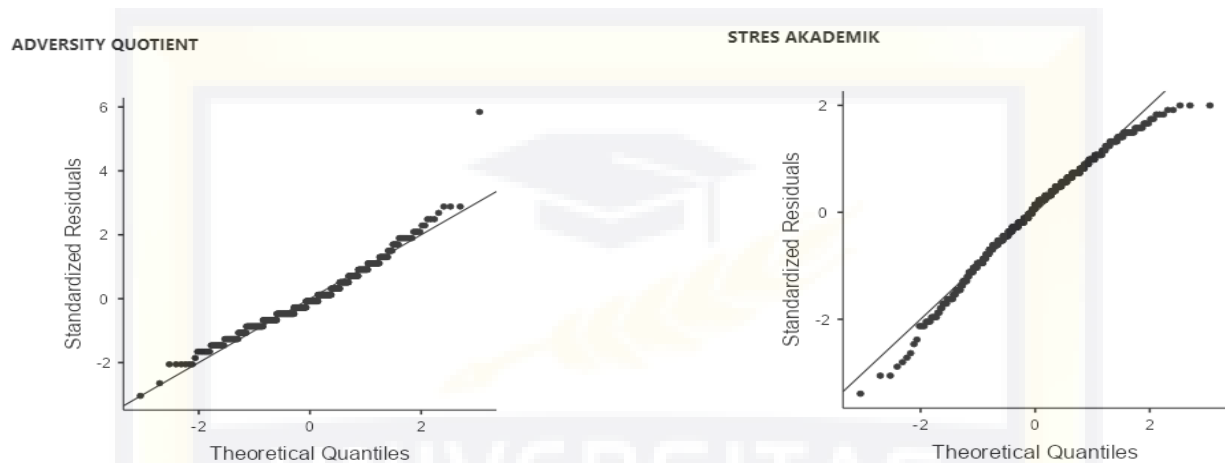


LAMPIRAN IV
HASIL UJI ASUMSI

Uji Normalitas

1. Aversity Quotient

2. Stres Akademik



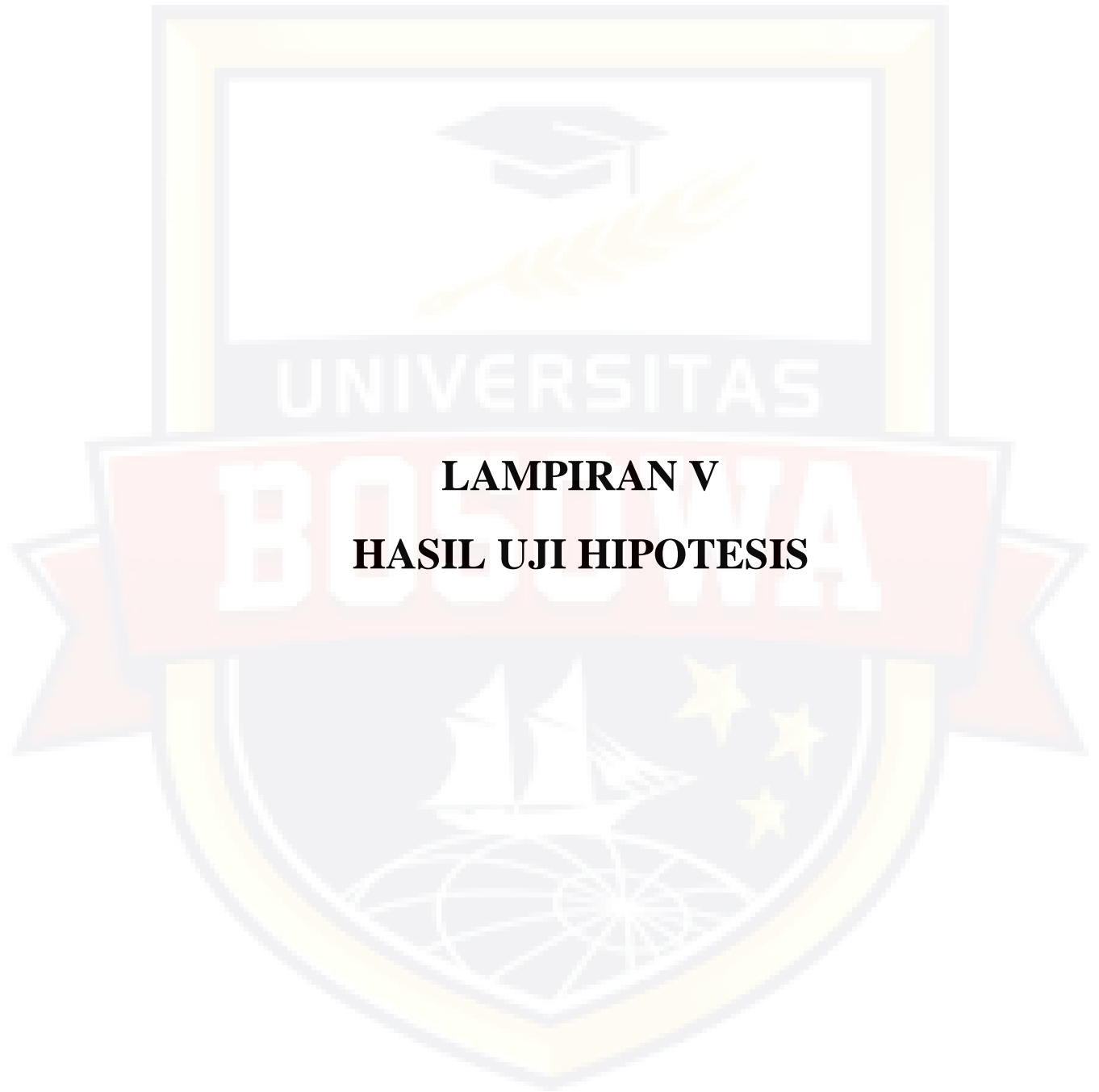
Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ADVERSITY QUOTIENT * STRES AKADEMIK	Between Groups	(Combined)	2377.045	57	41.703	1.795	.001
		Linearity	556.718	1	556.718	23.959	.000
		Deviation from Linearity	1820.326	56	32.506	1.399	.038
	Within Groups		8783.311	378	23.236		
	Total		11160.356	435			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
ADVERSITY QUOTIENT * STRES AKADEMIK	-.223	.050	.462	.213



LAMPIRAN V
HASIL UJI HIPOTESIS

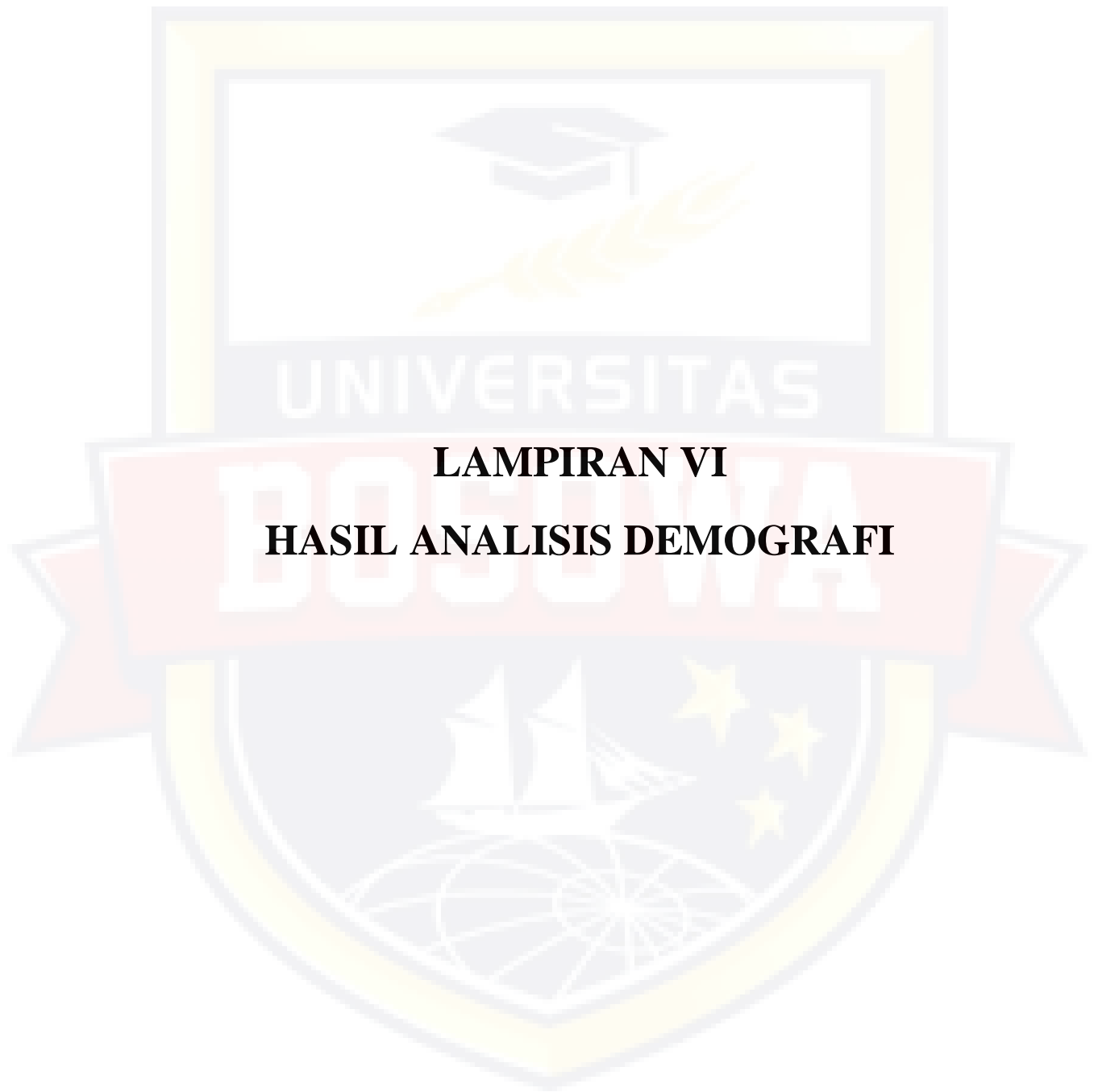
Correlations

		ADVERSITY QUOTIENT	STRES AKADEMIK
ADVERSITY QUOTIENT	Pearson Correlation	1	-.223**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	436	436
STRES AKADEMIK	Pearson Correlation	-.223**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	436	436

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

BOSOWA





LAMPIRAN VI
HASIL ANALISIS DEMOGRAFI

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	131	30.0	30.0	30.0
	Perempuan	305	70.0	70.0	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-19 tahun	142	32.6	32.6	32.6
	20-21 tahun	166	38.1	38.1	70.6
	22-23 tahun	118	27.1	27.1	97.7
	24-25 tahun	10	2.3	2.3	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Makassar	142	32.6	32.6	32.6
	Bugis	127	29.1	29.1	61.7
	Toraja	98	22.5	22.5	84.2
	Lainnya	69	15.8	15.8	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

AsalUniversitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Universitas Bosowa	299	68.6	68.6	68.6
	Universitas Hasanuddin	33	7.6	7.6	76.1
	Universitas Negeri Makassar	41	9.4	9.4	85.6
	Universitas Lain	63	14.4	14.4	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Fakultas Psikologi	283	64.9	64.9	64.9
	Fakultas Ekonomi	21	4.8	4.8	69.7
	Fakultas Teknik	20	4.6	4.6	74.3
	Fakultas Lainnya	112	25.7	25.7	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jurusan Psikologi	280	64.2	64.2	64.2
	Jurusan Manajemen	18	4.1	4.1	68.3
	Jurusan Perikanan	13	3.0	3.0	71.3
	Jurusan lain	125	28.7	28.7	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Semester1-3	158	36.2	36.2	36.2
	Semester 4-6	96	22.0	22.0	58.3
	Semester 7-8	182	41.7	41.7	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

KategorisasiAQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	16	3.7	3.7	3.7
	Rendah	104	23.9	23.9	27.5
	sedang	187	42.9	42.9	70.4
	Tinggi	94	21.6	21.6	92.0
	Sangat Tinggi	35	8.0	8.0	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

KategorisasiSA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	36	8.3	8.3	8.3
	Rendah	89	20.4	20.4	28.7
	Sedang	170	39.0	39.0	67.7
	Tinggi	123	28.2	28.2	95.9
	Sangat Tinggi	18	4.1	4.1	100.0
	Total	436	100.0	100.0	

UNIVERSITAS

BOSOWA