

HUBUNGAN KELELAHAN MENTAL DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT*
PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS BOSOWA



DIAJUKAN OLEH:

MUH. ZHOHIRU

4519091052

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

2023



**HUBUNGAN KELELAHAN MENTAL DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT*
PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS BOSOWA**

SKRIPSI

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

Oleh:

MUH. ZHOHIRU

4519091052

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KELELAHAN MENTAL DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT*
PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS BOSOWA**

Disusun dan diajukan oleh:

MUH. ZHOHIRU

NIM: 4519091052

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2023

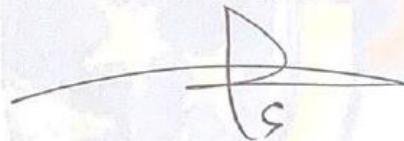
Menyetujui:

Pembimbing 1



Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A
NIDN: 0909049501

Pembimbing 2



Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Mengetahui:

Dekan

Fakultas Psikologi



Ratnawati Falbe, 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 KELELAHAN MENTAL DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA MAHASISWA AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BOSOWA

Disusun dan diajukan oleh:

MUH. ZHOHIRU
4519091052

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Agustus tahun 2023

Pembimbing 1



Tarnizi Thalib, S.Psi., M.A
NIDN: 0909049501

Pembimbing 2



Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0903078502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa



Patmawaty 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 : Muh. Zhohiru
NIM : 4519091052
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan Kelelahan Mental Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Bosowa

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A. (.....)
2. Sitti Syawaliah Gismin, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
3. Titin Florentina P, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
4. Muh. Fitrah Ramadhan Umar, S.Psi., M.Si (.....)



Mengetahui,

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Patmawaty Talbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kelelahan Mental Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Bosowa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/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.

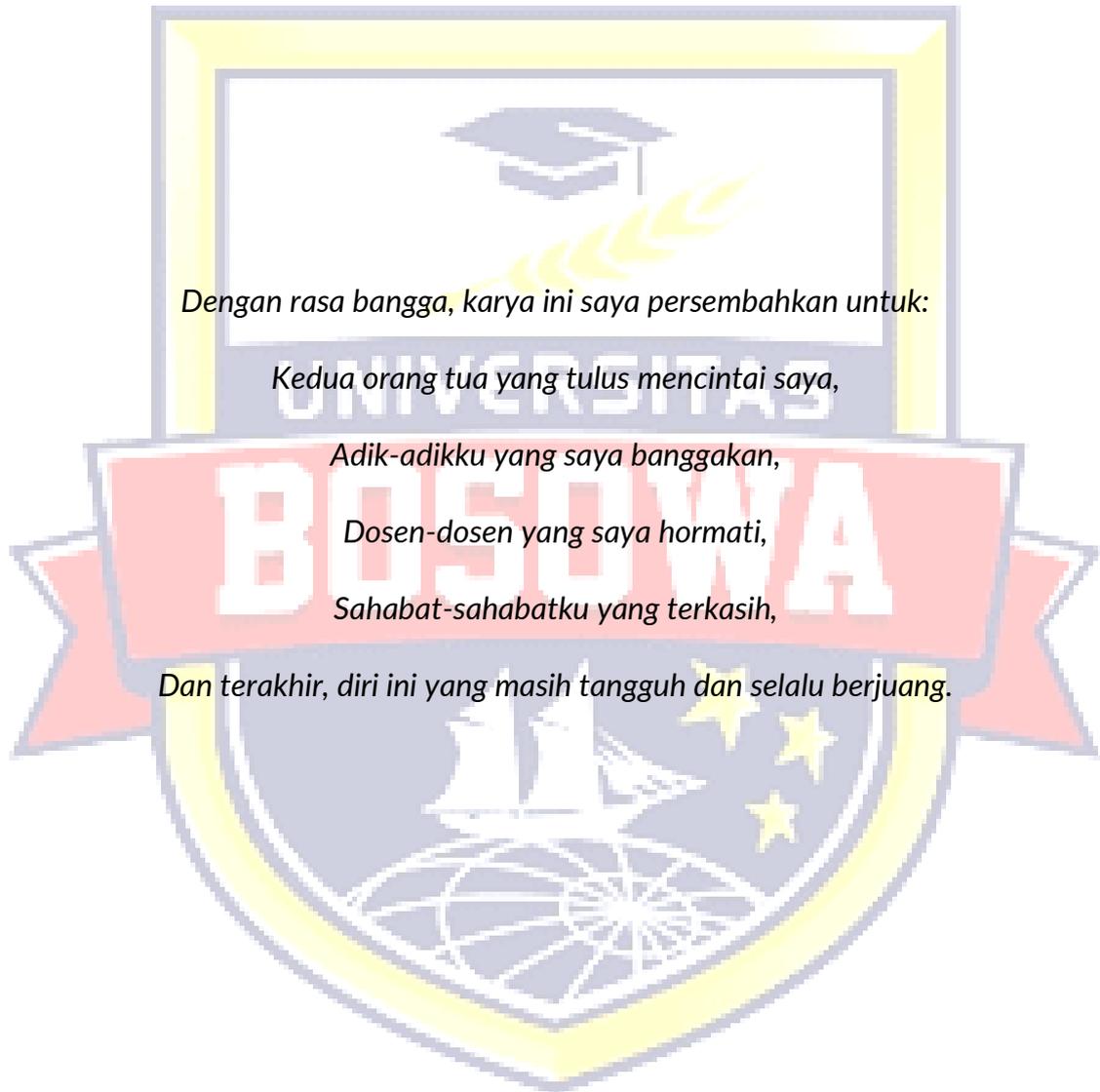
Makassar, 11 Agustus 2023




Muh. Zhohiru

NIM: 4519091052

PERSEMBAHAN



“MOTTO”

“Allah SWT tidak pernah salah,

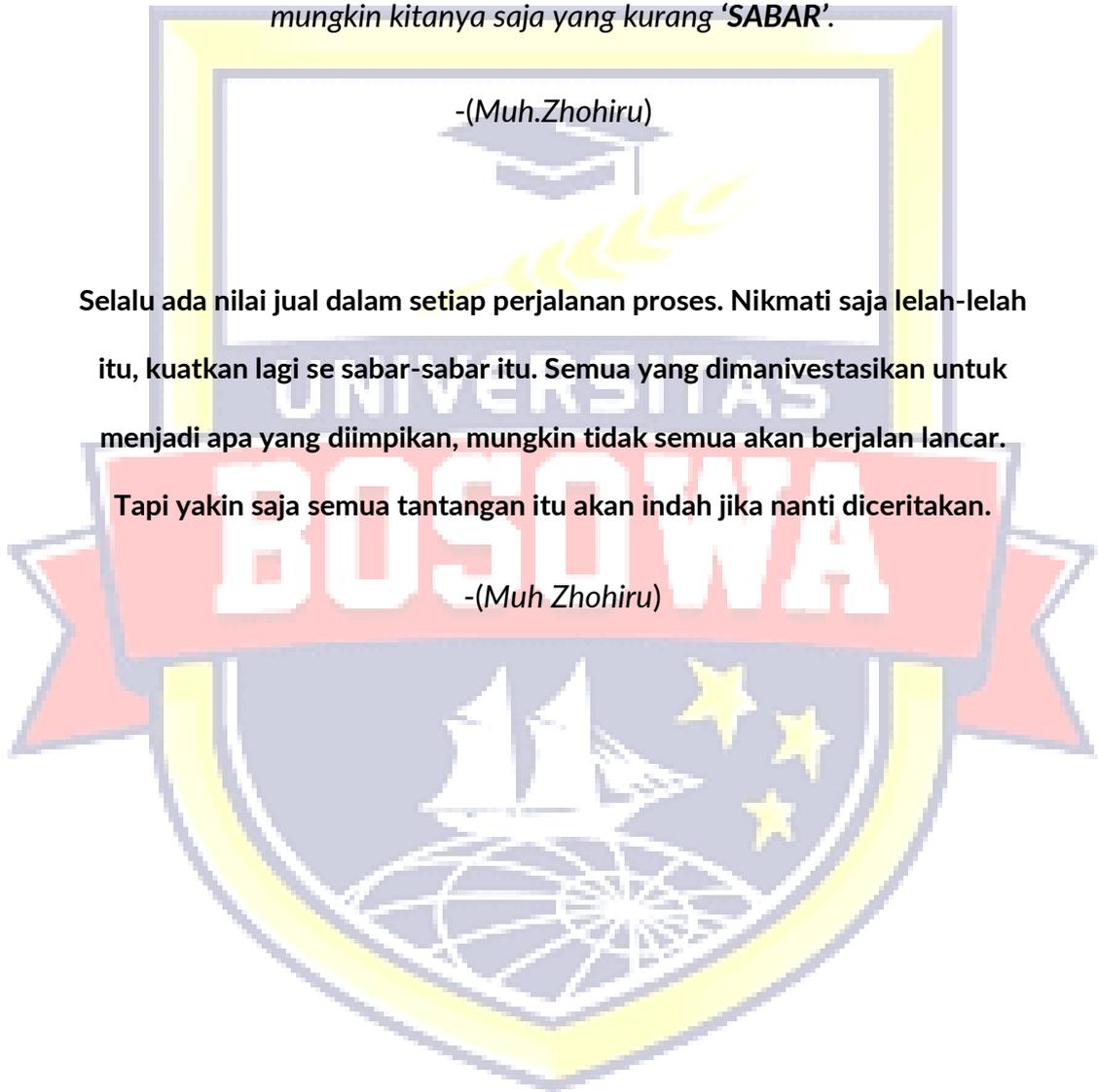
mungkin kitanya saja yang kurang ‘SABAR’.

-(Muh.Zhohiru)

Selalu ada nilai jual dalam setiap perjalanan proses. Nikmati saja lelah-lelah itu, kuatkan lagi se sabar-sabar itu. Semua yang dimanivestasikan untuk menjadi apa yang diimpikan, mungkin tidak semua akan berjalan lancar.

Tapi yakin saja semua tantangan itu akan indah jika nanti diceritakan.

-(Muh Zhohiru)



ABSTRAK

HUBUNGAN KELELAHAN MENTAL DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS BOSOWA

Muh Zhohiru

4519091052

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

muhzhohiru1@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa. Kelelahan mental merupakan berkurangnya *skill performance* individu dikarenakan aktivitas panjang atau berulang-ulang. Adapun *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola tantangan, masalah, dan kesulitan. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan tujuan untuk melihat hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling intedential*. Sampel penelitian adalah mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa yang berjumlah 105 orang dari setiap fakultas yang berbeda-beda. Instrumen penelitian ini menggunakan dua model, yakni kelelahan mental dengan tools “*Stroop Test*” melalui situs *psytoolkit* dan *adversity quotient* dengan skala likert. Metode analisa data yang digunakan adalah analisis *person product moment*. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar -0,433 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,000$; $p = 0,000$). Sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

Kata kunci: Kelelahan mental, *adversity quotient*, mahasiswa akhir

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN KELELAHAN MENTAL AND ADVERSITY QUOTIENT IN FINAL STUDENTS WRITING THE THESIS AT BOSOWA UNIVERSITY

Muh Zhohiru

4519091052

Faculty of Psychology, University of Bosowa

muhzhohiru1@gmail.com

This study aims to see whether there is a relationship between mental fatigue and adversity quotient to final students who are working on a thesis at Bosowa University. Mental fatigue is a reduction separate performance individuals due to long or repetitive activities. As for adversity quotient is the individual's ability to face and manage challenges, problems, and difficulties. This type of research is correlation with the aim to see the relationship between mental fatigue and adversity quotient to final students who are working on their thesis. The population in this study uses the technique intentional sampling. The research sample was final students who were preparing their thesis at Bosowa University, totaling 105 people from different faculties. This research instrument uses two models, namely mental fatigue with tools "Stroop Test" through the site psytoolkit and adversity quotient with a Likert scale. The data analysis method used is analysis person product moment. Based on the statistical test results, the value is obtained pearson correlation of -0.433 and a significance value of 0.000 ($p < 0.000$; $p = 0.000$). So it shows that there is a negative relationship between mental fatigue and adversity quotient to final students who are working on a thesis at Bosowa University.

Keywords: *Mental fatigue, adversity quotient, final student.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Pertama-tama, tiada kata yang pantas terlontar dari lisan yang hina ini selain selain ucapan rasa syukur dan selalu memuji Asma Allah, Tuhan Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang kasihnya tak terbilang dan sayangnya tiada tara. Shalawat menyertakan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan sampai Yaumul Akhir.

Penelitian ini dapat terselesaikan sebagai pemenuhan tanggung jawab seorang mahasiswa dengan penelitian berjudul “Hubungan Antara Kelelahan mental Dengan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bosowa berjalan dengan lancar. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang begitu tulus kepada:

1. Allah SWT
2. Kedua orangtua yang selalu memberikan do'a luarbiasa yang tersirat atas seluruh langkah dan usaha yang sedang dijalankan, disemogakan, dan diusahakan. Semoga karya ilmiah ini dapat menjadi kebanggaan di hati kalian.
3. Kepada Bapak Tarmizi Thalib, S. Psi., M.A selaku dosen pembimbing 1 yang tetap sabar, ikhlas, dan ikhlas dalam memberikan arahan, saran, kritik dan sumbangsih pemikiram selama bimbingan hingga skripsi ini dapat selesai.
4. Kepada Ibu Sitti Syawaliah Gismin., S.Psi., M.Psi.,Psikolog selaku

pembimbing 2 yang menuntun arahan dalam penyusunan sistematika mengerjakan skripsi yang benar dan kritis dalam menganalisis penelitian sehingga dengan kesabaran dan keihkasannya dalam membimbing, skripsi ini dapat selesai sebagaimana seharusnya.

5. Kepada Ibu Titin Florintina P, S. Psi., M. Psi., selaku penguji 1 yang memberikan kritik, saran, dan masukan sehingga dalam pelaksanaan pengerjakan skripsi ini, peneliti lebih jeli dalam mempertimbangkan dan memperhatikan penelitiannya.
6. Kepada Bapak Muh. Fitrah Umar, S. Psi., M. Si selaku penguji 2 yang memberikan kritik, saran, dan masukan sehingga dalam pelaksanaan pengerjakan skripsi ini, peneliti lebih jeli dalam mempertimbangkan dan memperhatikan penelitiannya.
7. Kepada saudara seperjuangan “PSIKOLOGI BOYS 19” dari pertama menginjakkan kaki di Fakultas Psikologi yakni Fitrah, Jafar, Awal, Miraj, Adnan, Adit, DNA, Yoga, Jayadi, Arif, Abu, Agung, Deo, Alif, Aryo, Cristiadi, Fauzan, Fathur, Ozy, Iswan, Willy, Indra, Bangres, Albab, Kahlil, Anggi, Arnlod, Pandi, Pikar, dan Ramdhan yang selalu memberikan support dalam setiap perjalanan proses sampai pada tahap ini serta selalu memberi sumbangsih bintang saat bertempur di *Land of Dawn*
8. Kepada saudara/i kelompok belajar “ASTA” yakni Nurul, Kio, Mia, Fitrah, Awal, Albab, Miraj, dan Indra yang selalu menyadarkan akan kepentingan akademik, tanpa rekan titik sampai hari ini tidak akan tersampaikan
9. Terimakasih kepada rekan-rekan pengurus UKM LITIMASI (Lembaga

Ilmiah dan Kreativitas Mahasiswa) periode 2022-2023 yang banyak mengajarkan banyak tentang nilai dalam sebuah proses, mengajarkan bagaimana kekeluargaan sangat berperan penting dalam suatu capaian keberhasilan.

10. Terima kasih kepada teman-teman pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) priode 2022-2023 yang telah memberikan banyak makna, kepekaan/ terhadap lingkungan sekitar dan mengajarkan penulis apa arti tanggung jawab.
11. Kepada teman-teman PSYCOFLORISH 19 yang hingga saat ini tetap berada dalam poros tantangan yang sifatnya positif sehingga membuat kesipan dalam menyelesaikan apa yang telah dimulai.
12. Kepada seluruh teman kelas B angkatan 2019 atas kerja samanya selama proses perkuliahan dan ruang-ruang dialektika selama perkuliahan
13. Kepada seluruh responden yang telah bersedia dalam membantu dalam mengisi skala sehingga skripsi ini dapat selesai.
14. Kepada pihak-pihak yang turut mendukung peneliti dari berbagai aspek, sehingga skripsi ini telah selesai.

Makassar, 11 Agustus 2023
Peneliti

Muh. Zhohiru

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	v
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3. Tujuan Penelitian.....	12
1.4. Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	12
1.4.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN TEORITIS	13
2.1. Kelelahan mental.....	13
2.1.1. Definisi Kelelahan mental.....	13
2.1.2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan mental.....	15
2.1.3. Dampak Yang Memengaruhi Kelelahan mental.....	17
2.1.4. Alat Ukur Kelelahan mental.....	17
2.2. <i>Adversity Quotient</i>	20
2.2.1. Definisi <i>Adversity Quotient</i>	20
2.2.2. Dimensi <i>Adversity Quotient</i>	21
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi <i>Adversity Quotient</i>	23
2.2.4. Dampak Yang Ditimbulkan <i>Adversity Quotient</i>	25

2.2.5.	Alat Ukur <i>Adversity Quotient</i>	26
2.3.	Kerangka Bagan Penelitian.....	28
2.4.	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III	METODE PENELITIAN.....	29
3.1.	Pendekatan Penelitian.....	29
3.2.	Variabel Penelitian.....	29
3.3.	Definisi Variabel.....	30
3.3.1.	Definisi Konseptual.....	30
3.3.2.	Definisi Operasional.....	30
3.4.	Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1.	Populasi.....	31
3.4.2.	Sampel.....	31
3.4.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5.1.	Kelelahan mental.....	32
3.5.2.	Skala <i>Adversity Quotient</i>	35
3.6.	Uji Instrumen.....	36
3.6.1.	Uji Reliabilitas.....	37
3.6.2.	Uji Validitas.....	37
3.7.	Teknik Analisis Data.....	38
3.7.1.	Analisis Deskriptif.....	38
3.7.2.	Uji Asumsi.....	38
3.7.3.	Uji Hipotesis.....	39
3.8.	Jadwal Penelitian.....	40
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1.	Hasil Analisis.....	41
4.2	Pembahasan.....	50
4.3	Limitasi Penelitian.....	56
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
	DAFTAR PUSTAKA.....	60

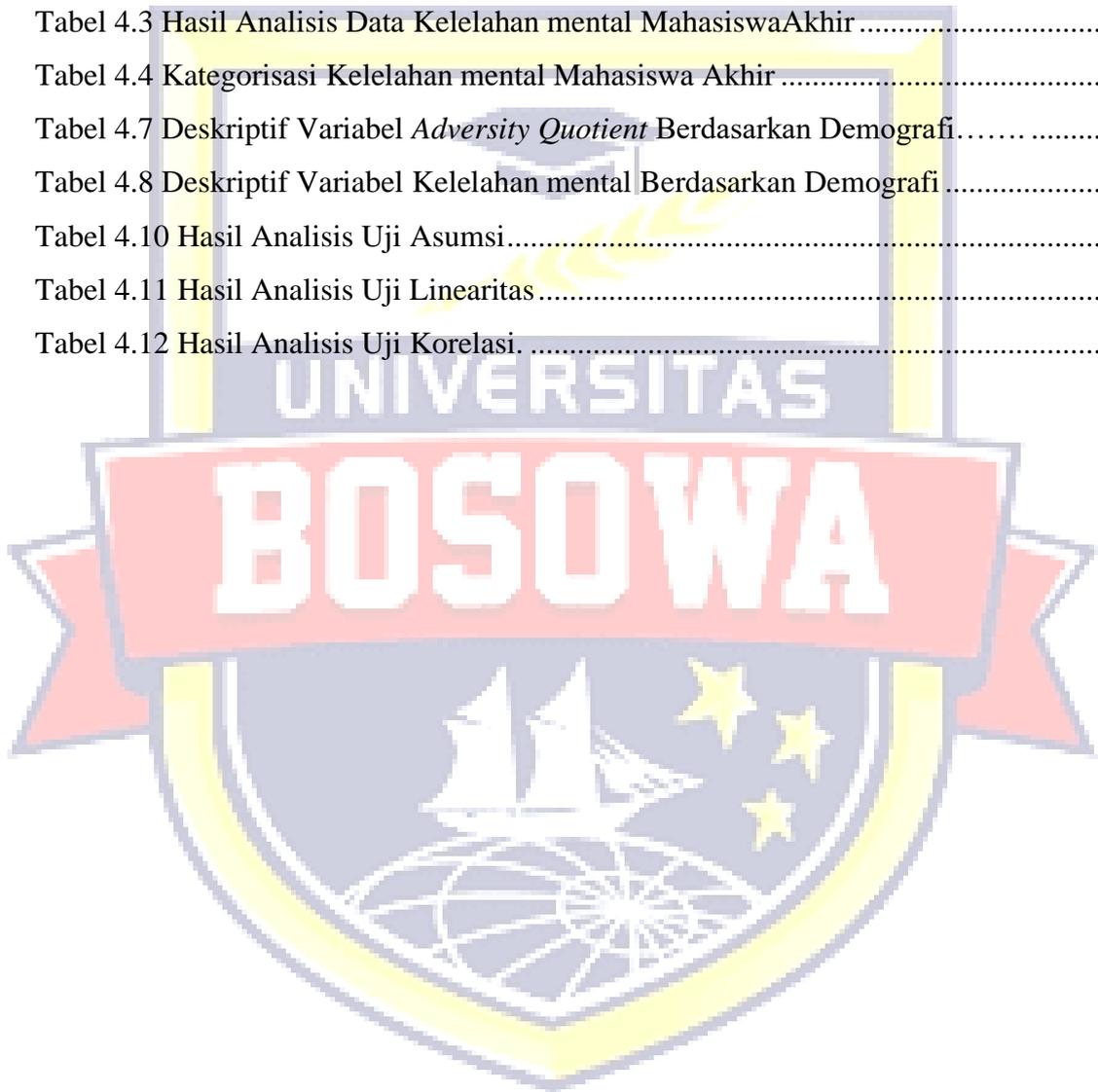
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian.....	30
Gambar 3.1 Bagan Variabel Penelitian.....	31
Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Fakultas.....	45
Diagram Kelelahan mental Berdasarkan Kategorisasi.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Distribusi Item	37
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	49
Tabel 4.1 Analisis Data <i>Adversity Quotient</i> Pada Mahasiswa Akhir.....	50
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Adversity Quotient</i> Pada Mahasiswa Akhir	50
Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Kelelahan mental Mahasiswa Akhir.....	52
Tabel 4.4 Kategorisasi Kelelahan mental Mahasiswa Akhir	52
Tabel 4.7 Deskriptif Variabel <i>Adversity Quotient</i> Berdasarkan Demografi.....	56
Tabel 4.8 Deskriptif Variabel Kelelahan mental Berdasarkan Demografi	57
Tabel 4.10 Hasil Analisis Uji Asumsi.....	59
Tabel 4.11 Hasil Analisis Uji Linearitas.....	61
Tabel 4.12 Hasil Analisis Uji Korelasi.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	65
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	70
Lampiran 3 Hasil Analisis Subjek Berdasarkan Demografi	74
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis.....	77



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sebagai seorang mahasiswa tentunya sudah menjadi bagian dari generasi akademika yang menjalani pendidikan di Universitas. Setiap perguruan tinggi memiliki aturan yang mengatur persyaratan untuk menjadi mahasiswa, mulai dari penerimaan sebagai mahasiswa hingga mencapai status mahasiswa senior. Khususnya mahasiswa akhir yang sangat erat kaitannya dengan skripsi, dimana skripsi ialah tugas akhir yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa sebagai syarat lulus pada jenjang pendidikan sarjana.

Berdasarkan yang dikemukakan oleh Dalman (2012) bahwa skripsi adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana dengan membuat karya ilmiah sebagai tulisan yang menyajikan fakta dan membahas suatu topik secara rinci dan mendalam. Skripsi pun merupakan jenis karya ilmiah yang mendalam dan terperinci dalam mengulas suatu topik tertentu., maka pada saat menyusun skripsi mahasiswa dituntut untuk menemukan dan membuat masalah penelitian, merancang penelitian, menganalisis data, menyusun laporan hasil penelitian dan mempresentasikan hasil penelitiannya.

Dinamika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, sehingga proses dalam menyusun skripsi berbeda dengan ketika mahasiswa menyusun laporan

tugas mata kuliah lainnya, karena dalam menyusun skripsi mahasiswa membutuhkan niat, kemauan, dan motivasi dalam menyelesaikan, usaha dan kerja keras yang terus menerus dipertahankan agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi. Sehingga proses menyusun dan menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu yang panjang akan berdampak pada individu. Salah satu dampak mahasiswa mengalami kelelahan karena aktivitas kognitif yang melibatkan berpikir keras.

Tidak jarang mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu namun tidak jarang pula mahasiswa yang memilih untuk menunda-nunda penyelesaian skripsi nya karena beberapa faktor, diantaranya menganggap pengerjaan skripsi yang rumit, adanya miss-komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, dan ketidakmampuan mengatur waktu serta adanya permasalahan secara sistematis dalam mengerjakan skripsi. Sumber kelelahan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali berasal dari kekhawatiran dan pikiran negatif yang muncul dalam diri mereka.

Julita (2015) menyatakan dalam hasil penelitiannya yang mengkaji terkait faktor-faktor penghambat dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa ialah mencari materi atau judul skripsi serta berdiskusi tentang permasalahan skripsi dengan dosen pembimbing adalah langkah penting dalam proses konsultasi skripsi. Menurut Darmono (2002) menyatakan permasalahan dapat timbul karena adanya tantangan serta kesenjangan antara harapan dan kenyataan, baik dalam hal kegiatan atau fenomena

yang telah terjadi maupun yang akan datang. Biasanya fenomena dalam mengerjakan skripsi biasanya berangkat dari ketidaksesuaian antara minat meneliti yang diajukan oleh mahasiswa dan harapan yang ditawarkan oleh dosen pembimbing.

Berdasarkan penjelasan diatas, tentunya menjadi gambaran bahwa dinamika mahasiswa akhir selama mengerjakan skripsi tentunya berbeda-beda, tekanan dan hambatan yang tentunya selama periode tersebut sampai menyelesaikan tanggung jawabnya yaitu menyelesaikan skripsi hingga akhir. Setiawan (2019) menyatakan bahwa kondisi kelelahan saat mengerjakan suatu tugas dalam waktu yang lama diperkirakan akan mengalami penurunan tingkat kewaspadaan, performa, kesadaran, mood, dan kemampuan seseorang dapat terjadi..

Fenomena-fenomena tersebut merupakan bentuk dari kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi dan dapat dikategorikan sebagai kelelahan mental. Cutsem (2017) menyatakan bahwa kelelahan mental mengacu pada aktivitas yang melibatkan pikiran yang menuntun dalam waktu yang lama. *Mental fatigue* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merujuk pada hal-hal yang ada dalam diri seseorang, seperti kematangan emosi, kesejahteraan psikologis, dan penyesuaian diri. Sementara itu, faktor eksternal terkait dengan faktor-faktor yang berasal dari lingkungan kerja, seperti beban kerja dan tuntutan kerja yang dialami oleh seseorang.

Berdasarkan wawancara pada 10 mahasiswa akhir Universitas Bosowa dengan melibatkan seluruh fakultas yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan adanya problema atau masalah dalam pengerjaan skripsi yang membuat mereka mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Berdasarkan hasil wawancara 7 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa cemas, perasaan takut, tidak percaya diri dan merasa kemampuan untuk menyelesaikan skripsi tidak bisa sepenuhnya berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi. Melihat dari paparan tersebut, adanya perasaan cemas, perasaan takut, tidak percaya diri, tidak fokus, melamun, mudah lelah, gugup dan mudah marah tanpa sebab yang jelas merupakan indikasi tanda kelelahan mental seseorang.

Mahasiswa akhir dapat yang mengerjakan skripsi cenderung mengalami kelelahan mental karena aktivitas yang melibatkan pikiran dengan rutinitas yang membuat mahasiswa jenuh. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Craig, dkk (2006) bahwa kelelahan mental merupakan keadaan individu dimana mereka mulai merasa lelah secara mental dikarenakan aktivitas yang terus menerus berulang yang membutuhkan konsentrasi dan perlu untuk memusatkan perhatian pada tugas kognitif. Hal tersebut didukung dengan pernyataan oleh Menurut Etika dan Hasibuan (2016), yakni kesulitan dalam menyusun skripsi oleh mahasiswa sering dianggap sebagai beban yang berat. Dampaknya, kesulitan yang dirasakan ini dapat berkembang menjadi sikap negatif, menyebabkan kecemasan, dan akhirnya mengurangi motivasi.

Mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi melakukan aktivitas yang terus menerus berulang dan melibatkan pikiran yang fokus, sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikatakan mengalami kelelahan mental ketika tidak mampu memfokuskan diri dalam menyelesaikan skripsi dan berdampak pada penurunan kinerja dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Van der Linden, dkk (2003) yang menyatakan bahwa individu yang lelah mental menunjukkan kesulitan dalam memfokuskan perhatian, perencanaan, dan perubahan strategi secara adaptif terhadap hasil negatif. Hal tersebut dapat menjadi dampak negatif dari kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Boksem dkk. (2005) menyatakan dari hal tersebut berdampak sehingga menyebabkan mahasiswa menunda menulis skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Selain itu, kelelahan mental dikaitkan dengan gangguan kinerja kognitif dan perilaku. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Holding (1983) menyatakan bahwa kelelahan mental sangat umum dalam kehidupan modern sehari-hari dan umumnya aktivitas yang melibatkan kelelahan, keengganan untuk melanjutkan aktivitas saat ini, dan penurunan komitmen terhadap tugas.

Mental fatigue adalah keadaan di mana tubuh dan pikiran mengalami penurunan kinerja dan motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan aktivitas mental. Mizuno dkk (2008) mengungkapkan bahwa gejala *mental fatigue* meliputi kehilangan motivasi, kesulitan

berkonsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, gangguan ingatan jangka pendek, dan perasaan mengantuk. Lal dan Craig (2007) menyampaikan bahwa sering kali mental fatigue dikaitkan dengan penurunan kemampuan kognitif seseorang, yang meliputi aspek intelektual seperti berpikir, mengingat, dan menyelesaikan masalah.

Rodahl (1992) menggambarkan tingkatan kelelahan mental seseorang terdapat 3 stadium performa pada manusia dalam aktivitas yang melibatkan kelelahan faktor fisiologis dan psikologis. Pada Stadium I, terjadi permulaan aktivitas di mana performa dengan cepat meningkat, termasuk peningkatan kekuatan kerja. Namun, pada kondisi ini, konsentrasi sulit dipertahankan, meskipun tugas yang dilakukan terasa ringan. Sementara itu, pada Stadium II, mencapai ketinggian optimal dan dapat berlangsung untuk waktu yang lama. Meskipun pada kondisi ini terjadi kelelahan, performanya belum menurun dan baru mulai menurun dalam beberapa saat setelahnya. Stadium III terjadi apabila kelelahan akan terus bertambah sedangkan performanya akan terus menurun, pada kondisi ini performa akan berakhir dan berdampak yang membahayakan.

Kelelahan mental mengacu pada perasaan yang mungkin dialami orang setelah atau selama periode aktivitas kognitif yang berkepanjangan. Kelelahan mental berkaitan dengan gangguan kognitif dan kinerja perilaku individu, perasaan ini sangat umum dalam kehidupan modern sehari-hari yang dapat berdampak seperti penurunan kinerja, yaitu kesulitan mempertahankan tingkat fungsi perilaku dan mental yang menyebabkan

peningkatan risiko kesalahan dan pengambilan keputusan yang cenderung salah. Dampak negatif kelelahan mental akan terlihat dari ketidakmampuan mahasiswa akhir yang menyusun skripsi untuk mengontrol performanya, sehingga akan membuat mahasiswa akhir kesulitan menyelesaikan tanggung jawabnya dengan tepat waktu.

Mahasiswa akan dapat menghadapi beratnya tantangan menyelesaikan skripsi, kemudian juga seharusnya dalam mengerjakan skripsi siap menghadapi segala kesulitan, tantangan dan mampu mengontrol ketegangan fisiknya. Sebagai seorang mahasiswa seharusnya memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan, mengubah hambatan menjadi peluang, menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan individu. Kemampuan mengatasi hambatan atau kesulitan pada mahasiswa akhir dikenal dengan istilah *adversity quotient*.

Stoltz (2000) mengemukakan bahwa *adversity quotient* (AQ) merupakan kemampuan menghadapi kesulitan. AQ (*Adversity Quotient*) bersumber dari cara seseorang merasakan dan menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup. Situasi sulit dan cobaan dalam kehidupan dapat dihadapi dengan lebih baik jika seseorang memiliki AQ yang tinggi. Individu dengan tingkat AQ yang tinggi cenderung memiliki ketabahan hidup dan tidak mudah menyerah di hadapan kesulitan. AQ yang tinggi juga memberikan kekebalan terhadap rasa putus asa dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, bila AQ seseorang rendah, ia cenderung mudah terpengaruh oleh ketidakstabilan dan rentan menyerah

dalam menghadapi kondisi sulit. Tuntutan pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi cenderung mengalami kelelahan mental.

Beberapa penelitian sebelumnya dalam *adversity quotient* menemukan bahwa AQ mempengaruhi keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan. Verma dkk (2017) melakukan penelitian menggunakan metode kualitatif yang menemukan bahwa *adversity quotient* mempengaruhi kemampuan individu mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatur dan bekerja secara maksimal dalam kondisi yang kurang menyenangkan atau dibawah tekanan. Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dalam dalam hal ini yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan mencari tahu permasalahan yang sedang dihadapi, kemudian menganalisis dengan memikirkan langkah-langkah yang tepat menyelesaikan skripsi.

Riyanti (dalam Maryanti, 2005) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan untuk melewati masa-masa penuh tantangan dengan rintangan, tetap bertahan dan berkembang dalam situasi yang masa-masa sulit yang kemudian mampu mengatasi perubahan kesulitan. Dalam konsep *adversity quotient* yang tinggi, individu yang mengalami kesulitan cenderung merasakan tanggung jawab atas masalah yang dihadapinya, mampu mengontrol masalah, lihai dalam mencari pemecahan masalah, begitupun pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi disaat merasakan indikasi saat kelelahan atau kelelahan mental tentunya dapat mengendalikan situasi tersebut.

Pulatic (dalam Stoltz, 2000) *Adversity quotient* adalah suatu ukuran yang berarti dan merupakan rangkaian alat yang dirancang untuk membantu seseorang menjadi gigih dalam menghadapi berbagai tantangan. Idealnya, tingkat *adversity quotient* yang tinggi dimiliki oleh mahasiswa agar mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi tugas-tugas akademik yang beragam, termasuk dalam hal ini adalah skripsi. Ketidakmampuan untuk merespons hambatan atau kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut akhirnya dapat menyebabkan timbulnya *mental fatigue*. Dengan demikian, AQ memiliki peran penting dalam mengatasi berbagai kesulitan. Mahasiswa sendiri sangat membutuhkan tingkat AQ yang memadai agar dapat mengatasi semua permasalahan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

Adversity quotient adalah ukuran yang digunakan untuk menilai sejauh mana seseorang mampu mengatasi kesulitan dan hambatan yang dihadapinya menjadi peluang saat mengembang tanggung jawab yang sama dalam waktu yang bersamaan. Namun sebaliknya *adversity quotient* yang dimiliki seseorang dapat tergolong rendah jika pada kondisi tertentu tidak bisa menyelesaikan seseorang dengan harapan khususnya saat mengalami kelelahan mental dalam proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada Mahasiswa Akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, manfaat penelitian ini adalah:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan secara teoritis yang berhubungan dengan psikologi klinis tentang kelelahan mental seseorang baik kepada masyarakat maupun kepada peneliti sendiri tentang ada atau tidaknya hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

1.4.2. Manfaat Praktis

Sebagai pengetahuan dan wawasan tentang kelelahan mental yang berhubungan dengan *adversity quotient* dalam melakukan suatu kegiatan, serta dapat menangani dampak dari kelelahan mental melalui kemampuan *adversity quotient*.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kelelahan mental

2.1.1. Definisi Kelelahan mental

Rodahl (1992) menyatakan bahwa kelelahan mental merupakan berkurangnya skill performance individu dikarenakan oleh aktivitas yang cukup panjang atau berulang-ulang dan hal tersebut diperbesar oleh faktor-faktor kelelahan fisik, fisiologis, dan psikologis. Terdapat III stadium keadaan performa individu dalam aktivitasnya yang berkelanjutan, diantaranya:

Stadium I:

Terdapat permulaan aktivitas, dimana performa tersebut dengan cepat meningkat (kekuatan kerja juga meningkat). Pada kondisi ini seseorang sulit untuk berkonsentrasi, tetapi pekerjaan yang dilakukan masih dirasakan ringan. Biasanya kondisi tersebut dinamakan “*warmed up*”

Stadium II:

Aktivitas pada kondisi ini memasuki ketinggian yang optimal dan berjalan tetap untuk waktu yang lama. Pada kondisi ini, individu akan merasa bahwa dapat melakukan aktivitasnya dalam waktu yang lama tetapi tidak dapat diprediksi individu tersebut akan akan sadar bahwa tenaganya terbatas dan merasakan kondisinya yang sedang dijalani tersebut sangat berat dan kondisi ini sudah mengalami kelelahan tapi

performa belum berkurang. Biasanya dikarenakan karena adanya rasa tanggung jawab dan latihan yang baik.

Stadium III:

Pada aktivitas selanjutnya kelelahan akan terus bertambah sedangkan performa kerja akan terus menurun. Efek emosi yang hebat dapat menaikkan performanya dengan tiba-tiba, bahkan bisa lebih tinggi dari keadaan optimalnya. Misalnya mendengarkan berita yang menyenangkan performa akan meningkat, sebaliknya jika mendengarkan berita yang sedih yang diterimanya *performance* akan menurun drastis.

Mizuno dkk, (2008) menyatakan kelelahan mental (kelelahan mental) dapat ditandai dengan beberapa macam, diantaranya kehilangan motivasi, sulit berkonsentrasi dengan baik, kesulitan dalam mengambil keputusan mengalami masalah dalam mengingat dalam jangka pendek, perasaan mengantuk. Kelelahan mental (kelelahan mental) dalam hal kognitif juga berkaitan erat dengan penurunan performa seperti berpikir, mengingat, dan memecahkan suatu masalah.

Craig dkk (2006) menjelaskan bahwa kelelahan mental sebagai keadaan terjaga yang subjektif dimana seseorang mulai merasa lelah secara mental yang dialami selama periode seseorang diharuskan untuk berkonsentrasi dan memusatkan perhatian mereka pada tugas kognitif atau perilaku tertentu. Misalnya melakukan aktivitas duduk untuk pemeriksaan, mengemudi kendaraan atau mengoperasikan mesin.

Holdings (1983) juga mengutarakan pengertian yang sama, yaitu kelelahan mental mengacu pada perasaan yang dialami seseorang setelah atau selama periode aktivitas kognitif yang berkepanjangan. Kelelahan mental merupakan perasaan yang umum dalam kehidupan modern sehari-hari yang ditandai keengganan melanjutkan aktivitas dan adanya penurunan tingkat komitmen terhadap tugas yang sedang dihadapi.

Lorist (2000) menyatakan bahwa kelelahan mempunyai konsekuensi yaitu dapat meningkatkan risiko penurunan kinerja, yaitu kesulitan mempertahankan tingkat fungsi perilaku dan mental yang memuaskan sehingga dapat beresiko peningkatan terhadap pengambilan keputusan yang salah dan meningkatnya risiko melakukan kesalahan.

Van der Linden dkk (2006) menyatakan dalam beberapa penelitiannya bahwa seseorang yang telah mengalami kesulitan fokus pada perhatian sulit perencanaan dan perubahan strategi menghasilkan hasil negatif.

Kubits, dkk (2015) menyatakan bahwa kelelahan mental atau kelelahan mental merupakan kondisi dimana seseorang merasakan kehilangan kemampuan untuk melakukan suatu tugas dan aktivitas yang membutuhkan kerja mental. Kelelahan mental juga ditandai dengan penurunan konsentrasi, kesulitan dalam memecahkan suatu masalah, menurunkan toleransi risiko dan kinerja, serta penurunan tingkat kesadaran. Marcora, Staiano, & Manning (2009) juga menyatakan bahwa kelelahan mental terbukti menurunkan performa aktivitas secara fisik.

Pegaux dan Lepers (2016) menyatakan bahwa ada beberapa penelitian tentang kelelahan mental telah dilakukan, namun hingga saat ini belum ada metode pengukuran kelelahan yang baku karena kelelahan merupakan suatu perasaan yang subjektif yang sulit diukur sehingga memerlukan pendekatan secara multidisiplin. Kemudian Pelle (1998) mengatakan bahwa pengukuran secara subjektif dilakukan dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan kepada responden dalam bentuk kuisioner dengan ukuran bobot tertentu yang sesuai dengan kebutuhan 3 pengukuran tingkat kondisi kelelahan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kelelahan mental berdasarkan temuan dari para ahli, yakni kelelahan mental mengacu pada perasaan yang mungkin dialami orang setelah atau selama periode aktivitas kognitif yang berkepanjangan. Kelelahan mental (kelelahan mental) berkaitan dengan gangguan kognitif dan kinerja perilaku individu, perasaan ini sangat umum dalam kehidupan modern sehari-hari yang dapat berdampak seperti penurunan kinerja, yaitu kesulitan mempertahankan tingkat fungsi perilaku dan mental yang menyebabkan peningkatan risiko kesalahan dan keputusan yang salah.

2.1.2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan mental

a. Beban Kerja Mental

Alifah (2016) dalam penelitiannya mengenai pengaruh beban kerja mental terhadap kelelahan mental (kelelahan mental) pada *agent customer care* menggunakan electroencephalogram. Penelitian

ini menggunakan electroencephalogram sebagai pengukuran kelelahan mental yang digunakan pada 10 menit awal dan akhir waktu kerja. Dan dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa beban kerja mental yang tinggi dapat mengakibatkan kelelahan mental dengan terdapat peningkatan pada gelombang alpha sehingga terjadinya peningkatan kelelahan mental.

b. Pekerjaan monoton

Suma'mur (1999) mengemukakan bahwa pekerjaan yang monoton dilakukan oleh seseorang akan menyebabkan kelelahan fisik maupun mental yang berakibat fatal pada performa produktivitas dalam melakukan suatu pekerjaan. Berdasarkan yang diungkapkan oleh Holding (1983) bahwa kelelahan mental dialami oleh seseorang karena aktivitas kognitif yang berkepanjangan sehingga dapat terjadi penurunan performa tugas yang dihadapi.

c. *Work Overloaded*

Maslach dan Leiter (1997) menyatakan kemungkinan besar munculnya faktor ini adalah akibat dari ketidaksesuaian antara tanggung jawab dengan waktu bekerja yang dihadapi. Individu yang melakukan pekerjaan atau aktivitas kognitif yang lama dengan rentan waktu yang minim. *Overload* juga terjadi akibat suatu tanggung jawab yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan yang bersangkutan.

2.1.3. Dampak Yang Memengaruhi Kelelahan mental

Kelelahan mental menimbulkan dampak yang negatif, misalnya penurunan performa pada suatu aktivitas yang sedang dijalankan. Sastrowinoto (1985) menjelaskan dampak dari adanya kelelahan adalah tidak mampu berkonsentrasi secara terus-menerus untuk aktivitas fisik maupun mental. Sesuai dengan pernyataan Van der Linden, dkk (2003) yang menyatakan bahwa individu yang lelah mental menunjukkan kesulitan dalam memfokuskan perhatian, perencanaan, dan perubahan.

2.1.4. Alat Ukur Kelelahan mental

a. *Electroencephalography (EEG)*

Grandjean (1979) berpendapat bahwa kelelahan mental adalah proses dari keseluruhan aktivitas yang menyebabkan turunnya tingkat usaha, efektivitas usaha, dan kesadaran dalam melakukan aktivitas secara mental yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas bahkan dapat kecelakaan. Oleh karena itu alat ukur ini dirancang untuk meminimalkan risiko yang terjadi meninjau resiko yang dapat ditimbulkan oleh kelelahan mental.

Hendrawan (2021) melakukan penelitian dengan mendeteksi kelelahan mental yang berfokus pada pemanfaatan sinyal EEG dalam pendeteksian kondisi lelah menggunakan satu kanal dengan kondisi perekaman mata terbuka. Kanal yang digunakan adalah kanal pada posisi Fp1. Metode yang diusulkan dalam penelitian ini terdiri dari proses pengambilan data, pra pengolahan data, ekstraksi

ciri, dan klasifikasi kondisi kelelahan mental. Penulis juga menggunakan metode segmentasi untuk membagi sinyal EEG ke dalam beberapa kelompok segmen sebelum melakukan ekstraksi ciri.

b. Uji Fusi Kelipan (*Flicker Fusion Test*)

Alat ukur ini dirancang untuk mengukur kebutuhan dari sektor industri dan transportasi untuk meminimasi tingkat kecelakaan kerja, maka muncul kebutuhan untuk mengembangkan salah satu alat pengukuran kelelahan mental yang praktis yang digunakan dan memberikan pengukuran yang mudah diinterpretasikan. Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk pengukuran kelelahan mental adalah uji flicker.

Kroemer dan Grandjean (2000) menyatakan bahwa pengukuran ini menggunakan konsep lampu yang berkedip pada frekuensi tertentu, kemudian frekuensi dari lampu akan meningkat sampai frekuensi tertentu, sehingga kedipan lampu terlihat seperti lampu yang kontinu. Frekuensi dari kondisi tersebut dinamakan critical flicker fusion frequency (CFFF). Nilai CFFF mempunyai satuan Hertz (Hz), yang dapat digunakan untuk mengukur efisiensi fungsi sistem saraf pusat atau ketanggapan sistem saraf (cortical arousal).

Saito (1999) memperkuat pandangan terkait pengukuran tingkat kelelahan seseorang, khususnya kelelahan mental, dapat diukur dari waktu reaksi dan kondisi mata. Kemampuan mata dalam menerima stimulus dan memproses informasi diatur oleh sistem saraf pusat.

Saat kemampuan mata mengalami penurunan dalam menangkap stimulus, yang ditandai dengan ketidakmampuan membedakan lampu berkedip serta waktu reaksi yang besar, mengindikasikan adanya penurunan kinerja sistem saraf pusat dan mengindikasikan adanya kelelahan.

c. *Stroop Color-Word Task*

Pegaux dan Lepers (2016) melakukan penelitian terhadap kelelahan mental yang menggunakan *Stroop Color-Word Task*. Dimana alat tes tersebut merupakan kemampuan kognitif yang berhubungan dengan tingkah laku serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas pekerjaan. Pengukuran kelelahan mental dengan menggunakan desain *Stroop* dengan kata warna dan itu sendiri yang ditampilkan pada layar komputer. Kata warna yang digunakan dalam tes ini menggunakan versi bahasa inggris dengan 40 butir soal.

Terdapat 4 nama warna yang digunakan yaitu "merah", "hijau", "biru", "kuning" beserta warna itu sendiri. Pada level rendah, warna pada layar dan kata warna di acak dan ditayangkan. Jika warna layar kongruen dengan kata warna yang ditampilkan maka jawaban bernilai benar dan sebaliknya jika warna tidak kongruen dengan kata warna yang ditampilkan maka jawaban tersebut bernilai salah.

2.2. *Adversity Quotient*

2.2.1. Definisi *Adversity Quotient*

Secara bahasa, istilah *adversity* berasal dari kata bahasa Inggris yaitu kemalangan atau kegagalan, sedangkan *quotient* yaitu yang artinya kecerdasan atau kemampuan, jika ditarik kesimpulan *Adversity Quotient* adalah kemampuan yang dilakukan untuk menghadapi kemalangan atau kegagalan.. *Adversity Quotient* (AQ) pertama kali dikembangkan oleh Paul G. Stoltz tentang temuan penting yang dibutuhkan individu untuk memahami taraf bagaimana mencapai kesuksesan, maka dari itu *adversity quotient* merupakan sikap menginternalisasi keyakinan. *Adversity quotient* juga merupakan kemampuan individu untuk menggerakkan tujuan hidup kedepan, dan juga sebagai pengukuran bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan.

Stoltz (2007) menyatakan mengenai *adversity quotient* sebagai kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola tantangan, masalah, atau kesulitan, dan juga mengubah hal tersebut menjadi sebuah kesempatan untuk pencapaian yang lebih besar. Seseorang yang mampu bertahan menghadapi dan mengatasi kesukaran hidup, maka individu tersebut akan memperoleh keberhasilan dalam hidup. Tingkat *adversity quotient* yang dimiliki setiap individu dapat dijadikan tolak ukur bagi mereka untuk mencapai kesuksesan dalam hidup.

2.2.2. Dimensi *Adversity Quotient*

Soltz (2000) mengungkapkan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) memiliki empat dimensi yang biasa disingkat dengan CO2RE (*Control, Origin/Ownership, Reach, Endurance*), yakni:

a. *Control* (kendali)

Control (kendali), yaitu kemampuan seseorang untuk merasakan peristiwa-peristiwa yang merasakan indikasi adanya kesulitan. *Control* dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mampu merespon atau menghadapi situasi-situasi yang sulit. *control* dapat dikategorikan berhubungan langsung serta dapat mampu mempengaruhi semua aspek CORE lainnya. *Control* diawali dengan pemahaman terkait kondisi pada saat itu bahwa sesuatu atau ataupun itu dapat dilakukan. Seseorang dengan *control* yang tinggi dapat merasakan dorongan terhadap sesuatu yang lebih besar dibanding seseorang yang memiliki *control* yang rendah dapat mengetahui acuan seseorang untuk memilih apakah lanjut atau berhenti.

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

Origin yaitu berbicara mengenai dengan bagaimana individu dapat mengidentifikasi darimana hambatan tersebut berasal. Aspek ini tentunya juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengetahui rasa bersalah pada diri sendiri maupun rasa bersalah pada situasi lain. Rasa bersalah memiliki dua fungsi. Fungsi pertama membantu individu untuk belajar yang kemudian mempelajari dari

ketidaksesuaian harapan. Kedua, rasa bersalah menimbulkan penyesalan yang kemudian dapat mengajarkan individu untuk menemukan solusi penyebab timbulnya permasalahan. Individu dengan tingkat *origin* yang rendah cenderung menyalahkan diri sendiri, sebaliknya individu yang memiliki tingkat *origin* yang tinggi menganggap sumber kesulitan berasal dari orang lain.

Ownership yaitu berbicara mengenai bagaimana individu dapat menjadi pribadi yang bertanggung jawab atas kesulitan yang terjadi. Kemudian juga *ownership* juga memiliki hubungan erat dengan *origin* yang menunjukkan bahwa individu dengan *ownership* tinggi, maka semakin besar individu mengakui berbagai akibat dari suatu permasalahan atas peristiwa-peristiwa buruk. Sebaliknya, individu dengan *ownership* rendah, maka semakin besar kemungkinan individu untuk mengakui berbagai akibat dari suatu permasalahan atau kendala atas peristiwa-peristiwa buruk.

c. *Reach* (jangkauan)

Reach yaitu berkaitan dengan sejauh mana kesulitan dapat memberikan pengaruh dalam kehidupan individu. Individu yang memiliki tingkat *reach* yang tinggi mampu memberikan batasan jangkauan yang dapat memberikan pengaruh dari suatu permasalahan. Selain itu, membantu individu untuk tetap merasa memiliki kemampuan dan mengurangi rasa ketakutan dalam menghadapi permasalahan. Sebaliknya, individu dengan tingkat

reach yang rendah dapat menimbulkan kesulitan bagi dirinya sendiri dan juga mempengaruhi segi lain dari kehidupan. Sehingga, peristiwa buruk yang terjadi berdampak pada kinerja individu.

d. *Endurance* (daya tahan)

Endurance berbicara mengenai kemampuan yang sedang dialami dapat diprediksi seberapa lama dapat ditahan dan seberapa lama penyebab dari kesulitan itu akan dialami. Aspek *endurance* adalah keyakinan diri individu bahwa penyebab permasalahan yang terjadi hanya bersifat sementara. Sehingga, individu mampu bertahan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi. Individu dengan tingkat *endurance* yang tinggi akan menganggap permasalahan hanya bersifat sementara dan yakin bahwa dengan melakukan penyesuaian dan akan memperbaiki peluang kesuksesan di masa yang akan datang. Sebaliknya, individu dengan *endurance* rendah akan cenderung menganggap permasalahan yang dihadapi akan berlangsung lama bahkan bersifat tetap.

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz (2004) menggambarkan dalam bukunya sebuah kemampuan seseorang dalam mencapai taraf kesuksesan seperti pohon yang disebut olehnya sebagai pohon kesuksesan. Faktor-faktor yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, diantaranya:

1. Kecerdasan

Stoltz (2004) menyatakan bahwa bentuk kecerdasan dalam kemampuan *adversity quotient* adalah untuk menunjukkan seberapa jauh seseorang mampu menghadapi, bertahan dan mengatasi berbagai kesulitan dan tantangan dalam kehidupan kemudian mengubah hambatan yang ada untuk menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. Raharjo (2010) menyatakan dalam konsep *Adversity Quotient* bahwa kecerdasan merupakan kemampuan yang dimiliki individu melihat suatu masalah, lalu menyelesaikan masalah tersebut.

2. Produktivitas

Suhariadi (2000) menyatakan bahwa produktif pada dasarnya terbentuk dari dua jenis perilaku secara bersamaan, yaitu perilaku yang efektif dan perilaku yang efisien. Sebagai perilaku yang efektif, perilaku ini menghasilkan kinerja yang sesuai dengan rencana. Sedangkan perilaku efisien didefinisikan sebagai perilaku yang menghasilkan kinerja maksimal. Produktivitas dalam *adversity quotient* digambarkan sebagai pemicu dari munculnya komitmen manajemen, efektivitas usaha, dll.

3. Motivasi

Stoltz (2000) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Stoltz sendiri dalam bukunya menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan.

Munandar (2001) menyatakan bahwa motivasi adalah proses kebutuhan dimana seseorang mendorong dirinya untuk melakukan kegiatan atau target yang mencapai arah tujuan tertentu.

2.2.4. Dampak Yang Ditimbulkan *Adversity Quotient*

Stolz (2007) menjabarkan 4 dimensi dari konsep *adversity quotient* yang terdiri dari *control*, *origin-owner*, *reach* dan *endurance* yang diukur berdasarkan indikator tinggi rendahnya yang merujuk pada hal-hal jika mendapat kesulitan yang kemudian berdampak pada individu yang mengalami cemas, penuh tekanan, dan depresi sehingga memiliki kekuatan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dirasakan.

Fajriati, dkk (2018) juga menggambarkan konsep *adversity quotient* dalam ranah pendidikan khususnya mahasiswa kedokteran saat menghadapi permasalahan yang dapat memicu kelelahan mental ke arah negatif. Program Studi Kedokteran dikenal memiliki *stressfull environment* dimana hal tersebut berdampak negatif untuk proses akademik, kesehatan fisik, dan psikososial mahasiswa, sehingga mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kelelahan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan populasi lain dalam rentang usia yang sama. Apabila hal tersebut tidak diimbangi dengan tingkat *Adversity Quotient* yang baik maka berpotensi memiliki gejala kearah kelelahan mental.

Wijaya (2007) mengatakan pada dasarnya seseorang memiliki tingkatan *adversity quotient* masing-masing dalam dirinya sesuai dengan tingkatannya masing-masing, yang kemudian hal tersebut berdampak

pada kehidupan sehari-hari. Berbicara mengenai dampak yang muncul jika menerapkan konsep *adversity quotient* tentunya berbeda pada kehidupan orang-orang pada umumnya yang memilih biasa-biasa saja.

2.2.5. Alat Ukur *Adversity Quotient*

1. *Adversity Quotient Scale* – 32

Skala ini disusun dengan menggunakan 4 aspek *adversity quotient* menurut Soltz (2000) yang terdiri dari 42 item yang telah diadaptasikan oleh Ramadhanu dan Cahyaning (2013) dengan nilai reliabilitas dengan nilai berkisar antara 0,291 – 0,698 yang dianalisis menggunakan *cronbach's alpha*.

2. *Adversity Quotient Scale* – 40

Skala ini disusun dengan menggunakan 4 aspek *Adversity Quotient* menurut Soltz (2000) yang terdiri dari 40 item yang telah diadaptasikan oleh Octavia dan Nugraha (2013) dengan nilai ($KS-Z = 0,546, p > 0,05$).

3. *Adversity Quotient Scale* – 40

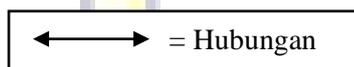
Skala ini disusun dengan menggunakan 4 aspek *Adversity Quotient* menurut Soltz (2000) yang terdiri dari 24 dan total 30 butir soal yang dinyatakan valid dan layak digunakan, item yang telah diadaptasikan oleh Wardiana, dkk (2014) dengan beberapa uji prasyarat yang harus dilakukan. Uji yang pertama adalah uji normalitas. Pada AQ, terdapat $X_{2hit} = 9,0749$. Nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai X^2_{tab} dengan $dk = 5$ dan taraf signifikansi

5% sehingga diperoleh nilai $X^2_{tab} = 11,070$, karena $X_{2hit} < X^2_{tab}$ atau $9,0749 < 11,070$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak. Ini berarti sebaran data AQ berdistribusi normal.

2.3. Kerangka Bagan Penelitian



Keterangan:



2.4. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara kelelahan mental dan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.



BAB III

METODE PENELITIAN

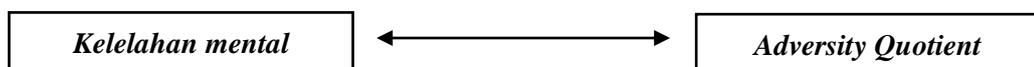
3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan berbagai macam cara dan juga tentunya dari sudut pandang yang berbeda sesuai dari kebutuhan peneliti. Terdapat dua macam penelitian dilihat dari pendekatan metodologinya, yaitu penelitian jenis kuantitatif dan penelitian jenis kualitatif. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif melakukan penelitian pada data-data yang berupa angka yang diolah dengan menggunakan metode analisis statistika.

Azwar (2017) menyatakan bahwa penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif yang ditelaah dengan jelas dan terstruktur, maka dari itu akan diperoleh perbedaan kelompok ataupun hubungan atau korelasi yang signifikan pada variabel. Kemudian Anshori, dkk (2009) juga menyatakan bahwa penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif merupakan penelitian yang terstruktur dan menyatakan dapat digeneralisasikan dalam suatu angka.

3.2. Variabel Penelitian

Sugiyono (2016) mendefinisikan variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang bervariasi yang kemudian ditetapkan, dipelajari, dan diteliti. Variabel juga bisa didapatkan dari berbagai macam bidang keilmuan. Adapun variabel dalam penelitian ini yakni:



3.3. Definisi Variabel

3.3.1. Definisi Konseptual

a. Kelelahan mental

Rodahl (1992) menyatakan bahwa kelelahan mental merupakan berkurangnya skill performance individu dikarenakan oleh aktivitas yang cukup panjang atau berulang-ulang dan hal tersebut diperbesar oleh faktor-faktor kelelahan fisik, fisiologis, dan psikologis. Terdapat III stadium keadaan performa individu dalam aktivitasnya yang berkelanjutan. Stadium I adalah tahap awal di mana aktivitas dimulai, dan performa dengan cepat meningkat (termasuk kekuatan kerja). Namun, dalam kondisi ini, konsentrasi sulit dipertahankan, tetapi pekerjaan yang dilakukan masih terasa ringan.

Sementara itu, Stadium II adalah tahap mencapai ketinggian optimal dan mampu berlangsung untuk waktu yang lama. Pada kondisi ini, biasanya mengalami kelelahan, tetapi performanya belum menurun dan baru mulai menurun dalam beberapa saat setelahnya. Stadium III terjadi apabila kelelahan akan terus bertambah sedangkan performanya akan terus menurun, pada kondisi ini performa kan berakhir yang berdampak yang membahayakan.

b. *Adversity quotient*

Stoltz (2007) menyatakan mengenai *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan, masalah, atau kesulitan, dan mengubahnya menjadi kesempatan

untuk mencapai hasil yang lebih besar. Seseorang yang mampu bertahan menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup, maka akan mencapai keberhasilan dalam kehidupan..

3.3.2. Definisi Operasional

a. Kelelahan mental

Kelelahan mental dalam penelitian ini adalah dinamika kelelahan mental pada mahasiswa akhir di Universitas Bosowa yang sedang menyusun skripsi dengan ukuran tingkat kelelahan mental seseorang yang dikaitkan dengan penurunan mental kognitif. Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa cenderung mengalami kelelahan mental selama periode tersebut bahkan diantaranya karena ketidaksiapan untuk menyelesaikan skripsi maka memilih untuk menunda menyelesaikannya hingga selesai.

b. *Adversity quotient*

Adversity quotient yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagaimana seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjadikan tantangan atau hambatan yang sedang dijalani menjadi harapan untuk terus memegang kendali serta mengetahui kemampuan secara merespon kesulitan dan meyakini dapat menyelesaikan hambatan tersebut diselesaikan dengan baik.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Azwar (2017) menyatakan bahwa populasi penelitian merupakan kelompok subjek pada penelitian yang kemudian digeneralisasikan dan harus memiliki karakteristik yang sama pada kelompok yang akan dibedakan dengan kelompok yang lainnya. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi, sehingga populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa.

3.4.2. Sampel

Azwar (2017) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari sebuah subjek yang menjadi target pengambilan data, yang setelah didapatkan dari sampel yang akan digeneralisasikan terhadap populasi yang akan dijadikan nantinya sebagai subjek pada penelitian. Penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997) untuk populasi yang tidak diketahui jumlahnya dalam menentukan sampel minimum penelitian.

Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$N = \frac{Z^2 \times P(1-P)}{d^2}$$

$$N = \frac{1,96^2 \times 0,5(1-0,5)}{0,10}$$

$$N = 96 \text{ (dibulatkan menjadi 100)}$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel

Z = Skor Z pada kepercayaan 95% = 1.96

P = Maksimal estimasi = 0,5

D = alpha (0,10) atau sampling error = 10%

Dari penjumlahan data diatas, maka jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 105 responden.

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel digunakan untuk menentukan sampel dalam suatu penelitian. Teknik pengambilan sampel terbagi atas dua yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. Sugiyono (2013) *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana subjek dan populasinya harus memiliki peluang menyatakan *non probability sampling* adalah bentuk pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. Pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yang mana penentuan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan dapat terpenuhi yang besarnya sudah diketahui untuk terpilih menjadi sampel.

Sedangkan *sampling incidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel, apabila dipandang secara kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber atau memenuhi kriteria penulisan, adapun kriterianya yakni:

- Mahasiswa akhir
- Sedang menyusun skripsi
- Berkuliah di Universitas Bosowa

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat tes non eksperimen yang dikumpulkan melalui data primer yang diambil secara langsung dan 1 instrumen yang berupa skala penelitian, yakni:

3.5.1. Kelelahan mental

Pengukuran Kelelahan mental pada penelitian ini menggunakan *Stroop Color-Word Task* melalui situs *psytoolkit.org*. Pegaux dan Lepers (2016) melakukan penelitian terhadap kelelahan mental yang menggunakan *Stroop Color-Word Task* melalui situs *psytoolkit.org*. Dimana alat tes tersebut merupakan kemampuan kognitif yang berhubungan dengan tingkah laku serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas pekerjaan.

Pengukuran kelelahan mental dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes *Stroop*. Tes *Stroop* adalah tes yang mengukur kecepatan dan akurasi seseorang dalam menyebutkan warna dari kata-kata yang dicetak dengan warna yang berbeda. Dalam penelitian ini, 40 kata warna dalam bahasa Inggris ditampilkan secara acak pada layar komputer. Setiap kata warna dicetak dengan warna yang berbeda. Responden diminta untuk menyebutkan warna dari setiap kata, tanpa memperhatikan arti dari kata tersebut.

Jika warna layar kongruen dengan kata warna yang ditampilkan, maka jawaban bernilai benar. Namun, jika warna layar tidak kongruen dengan kata warna yang ditampilkan, maka jawaban bernilai salah. Semakin

tinggi tingkat kelelahan mental responden, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menyebutkan warna dari setiap kata, dan semakin banyak kesalahan yang dilakukan. Tes *Stroop* merupakan tes yang sensitif terhadap tingkat kelelahan mental. Oleh karena itu, tes *Stroop* dapat digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan mental seseorang.

Pada level tinggi, latar belakang layar komputer berwarna gelap. Kata warna dan warna yang digunakan diacak dan ditayangkan dalam satu kata yang berwarna. Responden diminta untuk menyebutkan warna dari kata tersebut, tanpa memperhatikan arti dari kata tersebut. Jika warna pada kata tersebut kongruen dengan warnanya, maka jawaban bernilai benar. Namun, jika warna pada kata tersebut tidak kongruen dengan warnanya, maka jawaban bernilai salah.

Setiap soal akan berganti ditampilkan saat responden menjawab menggunakan perintah keyboard yang telah dijelaskan sebelumnya atau selama durasi maksimal untuk menjawab telah habis. Kedua level memiliki durasi maksimal untuk menjawab yaitu selama 2 detik. Total waktu yang diberikan kepada responden dalam menjawab soal pada masing-masing level adalah 5 menit.

Dutilh *et al* (2012) menyatakan bahwa kelelahan mental dapat diukur dengan menghitung *post-error slowing pada tes Stroop*. *Post-error slowing* adalah estimasi kecepatan respon subjek setelah melakukan kesalahan, dengan asumsi bahwa kecepatan ini akan menurun tepat setelah kesalahan dilakukan. *Post-error slowing* dihitung dengan rata-

rata waktu respon subjek untuk menekan tombol sesuai warna tulisan yang disajikan tepat setelah stimulus yang dijawab salah oleh subjek. Secara sederhana, *post-error slowing* adalah perbedaan waktu respon antara stimulus yang dijawab benar dan stimulus yang dijawab salah. Semakin besar *post-error slowing*, semakin besar kelelahan mental subjek. *Post-error slowing* dapat digunakan untuk mengukur kelelahan mental karena menunjukkan bahwa subjek membutuhkan waktu lebih lama untuk merespon stimuli setelah melakukan kesalahan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kelelahan mental yang menyebabkan subjek kesulitan untuk fokus dan mengalihkan perhatiannya.

3.5.2. Skala *Adversity Quotient*

Skala *adversity quotient* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri 37 aitem yang disusun oleh Septriandi (2010) berdasarkan pada aspek-aspek *Adversity Quotient* menurut Stoltz (2000) yang terdiri 4 dimensi yaitu *control, origin & ownership, reach, dan endurance*. Skala ini telah di uji cobakan kepada 36 responden dan memiliki koefisien reliabilitas *cronbach alpha* yaitu sebesar 0,938.

Tabel 3.1. *Blueprint* Distribusi Item

No	Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
		Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah
1	<i>Control</i>				
	a. Kemampuan mengendalikan dan mempengaruhi orang lain atau peristiwa atau situasi ataupun orang lain.	23,32,35	3	4,5,34	3
	b. Bersikap optimis	8,16,25	3	12,14	2

2	<i>Origin dan Ownership</i>				
	a. Menyadari sumber masalah dan rasa tanggung jawab secara wajar	1, 15,36	3	27,28	2
	b. Mengadakan evaluasi diri	6,21	2	9,13,18	3
3	<i>Reach</i>				
	Membatasi jangkauan masalah dalam berbagai segi kehidupan	7,26	2	29,30,34	3
4	<i>Endurance</i>				
	a. Mempertahankan hal yang positif sebagai sesuatu yang berlangsung lama	2,3 10,17	4	19,20,22	3
	b. Menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara	11,31,37	3	33	1
	Jumlah		20		17

3.6. Uji Instrumen

3.6.1. Uji Reliabilitas

Azwar (2019) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah proses untuk menentukan apakah alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu variabel dapat dipercaya atau tidak. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, salah satunya dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 21.

3.6.2. Uji Validitas

Azwar (2019) menyatakan bahwa uji validitas berbicara tentang ketepatan alat ukur dalam mengukur apa yang ingin diukur. Uji validitas isi dilakukan dengan cara membandingkan item-item dalam

alat ukur dengan materi yang ingin diukur. Item-item yang ada dalam alat ukur harus relevan dengan materi yang ingin diukur

a. Validitas logis

Azwar (2018) mengemukakan bahwa validitas logis merupakan penilaian kelayakan suatu item yang dilakukan antara kesepakatan diantara SME (*Subject Matter Expert*) untuk menentukan butir item yang mampu diestimasi dan dikuantitatifkan untuk validitas isi item. Dalam penelitian validitas logis dilakukan dengan memberikan skala pada SME lalu diuji dengan teknik CVR (*Content Validity Rate*) dengan nilai range 0 sampai 1. Item yang dinyatakan esensial jika skor dengan 1 dan jika skor dengan 0 pada penilaian item maka perlu dilakukan perbaikan. Adapun validitas logis tidak digunakan dalam penelitian ini.

a. Validitas tampak

Azwar (2018) mengemukakan bahwa validitas tampak merupakan tahap untuk melihat bagaimana penerimaan orang pada umumnya terhadap fungsi alat ukur dengan menilai tampak atau tampilan alat ukur dari segi penulisan bentuk skala dan lainnya. Namun Dalam penelitian ini, peneliti membagikan skala kepada calon responden yaitu mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa.

3.7. Teknik Analisis Data

3.7.1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2016), analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan dan memberikan ikhtisar mengenai objek hasil penelitian yang telah diselidiki melalui sampel. Metode analisis deskriptif juga digunakan untuk memeriksa skor variabel berdasarkan data demografi yang telah ditentukan sebelumnya. Hasil analisis ini dapat dinyatakan dalam berbagai bentuk, seperti grafik batang, diagram lingkaran, dan sejenisnya, yang menjelaskan melalui nilai median, rata-rata (mean), serta variasi variabel dalam berbagai kelompok..

3.7.2. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Penjelasan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengukur data apakah berdistribusi normal ataupun tidak berdistribusi normal. Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa apabila data memiliki pola distribusi yang mendekati normal, maka pendekatan statistik yang digunakan adalah metode statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan dengan memanfaatkan uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* dengan dukungan perangkat lunak SPSS 20 untuk sistem operasi *Windows*. Tujuan dari uji normalitas ini juga adalah untuk menguji apakah dalam konteks hubungan korelasi, baik variabel x, variabel

y, atau keduanya, mengikuti distribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2014) juga menyatakan bahwa data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi >0.05 serta data dikatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih.

b. Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel x dengan variabel y memiliki hubungan yang linier. Azwar (2017) menyatakan bahwa uji linearitas merupakan suatu rangkaian prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini uji linieritas menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Program for Social Science) 20 for Windows* kemudian linieritas dapat diidentifikasi melalui tingkat signifikansi yang tercatat. Aturan yang digunakan untuk mengevaluasi linieritas antara variabel x dan variabel y adalah sebagai berikut: jika nilai P lebih besar dari 0,05, maka hubungan dianggap tidak bersifat linier; sebaliknya, jika nilai P lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara keduanya bersifat linier.

3.7.3. Uji Hipotesis

Sugiyono (2016) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang diangkat. Hipotesis dalam penelitian dibagi menjadi dua macam, yakni hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_1). Hipotesis nol dapat dijelaskan sebagai gagasan

bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan, sementara hipotesis alternatif mengacu pada kemungkinan alternatif terhadap hipotesis nol. Dalam konteks penelitian ini, metode pengujian hipotesis yang diterapkan adalah analisis korelasi *Pearson Product-Moment*. Hipotesis

dalam penelitian ini adalah:

H_1 : Ada hubungan antara kelelahan mental dan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa

H_0 : Tidak ada hubungan antara kelelahan mental dan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

3.8. Jadwal Penelitian

Uraian Kegiatan	Maret				April				Mei				Juni				Juli			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Revisi Proposal																				
Penyusunan Instrumen																				
Pelaksanaan Penelitian																				
Analitis Data Penelitian																				
Penyusunan Laporan																				

BAB 4

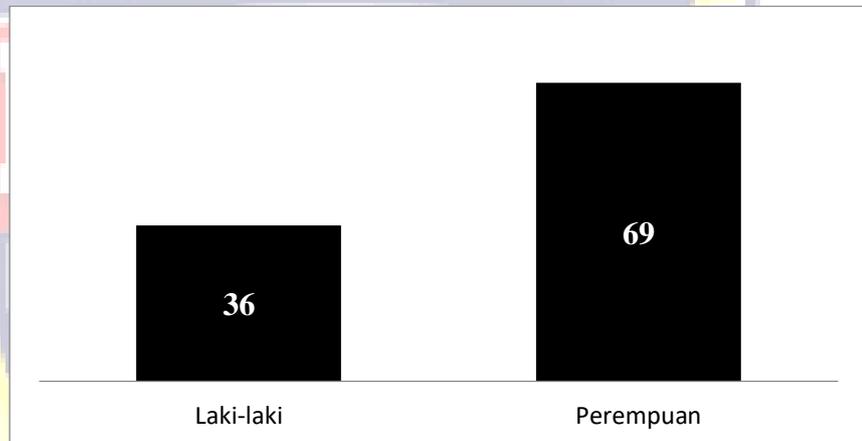
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

Hasil analisis deskriptif merupakan penjelasan terkait gambaran karakteristik demografi yang digunakan oleh peneliti, yaitu jenis kelamin dan asal fakultas dari responden. Subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa. Berikut gambaran umum subjek berdasarkan hasil demografi:

4.1.1 Deskriptif Berdasarkan Demografi

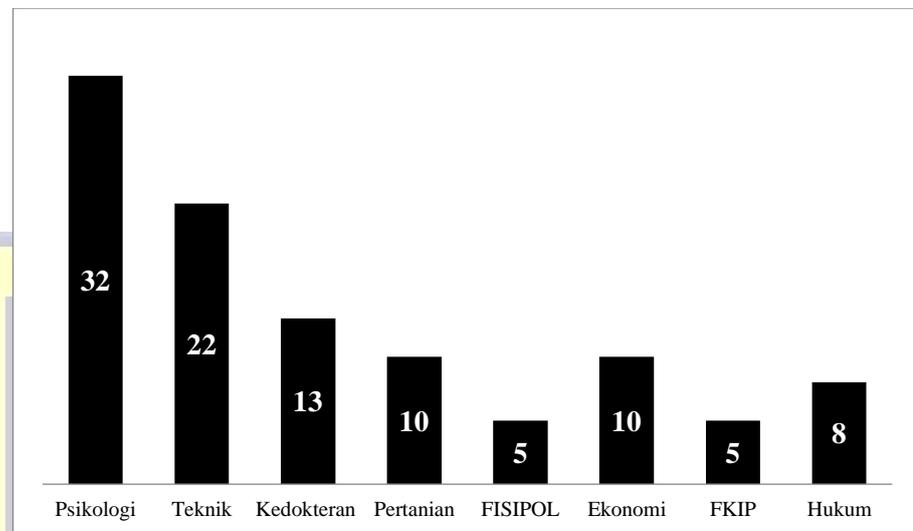
1. Jenis Kelamin



Gambar 4.1 Diagram Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram batang di atas, diketahui bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 36 orang (34,3% responden) dan subjek dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 69 orang (65,7% responden).

2. Fakultas



Gambar 4.2 Diagram Subjek Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil analisis data dari 105 responden dari delapan fakultas di Universitas Bosowa, diketahui bahwa terdapat 32 orang atau 30,5% responden dari fakultas psikologi, 22 orang atau 21% responden dari fakultas teknik, 13 orang atau 12,4% responden dari fakultas kedokteran, 10 orang atau 9,5% responden dari fakultas pertanian, 5 orang atau 4,8% dari fakultas ilmu sosial dan politik, 10 orang atau 9,5% responden dari fakultas ekonomi, 5 orang atau 4,8% responden dari fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, dan 8 orang atau 7,6% dari fakultas hukum.

4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel

1. Adversity Quotient

Analisis deskriptif dilakukan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel* dan *IBM Statistic 21*. Berikut hasil analisis data

adversity quotient pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yaitu:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Data *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang mengerjakan skripsi

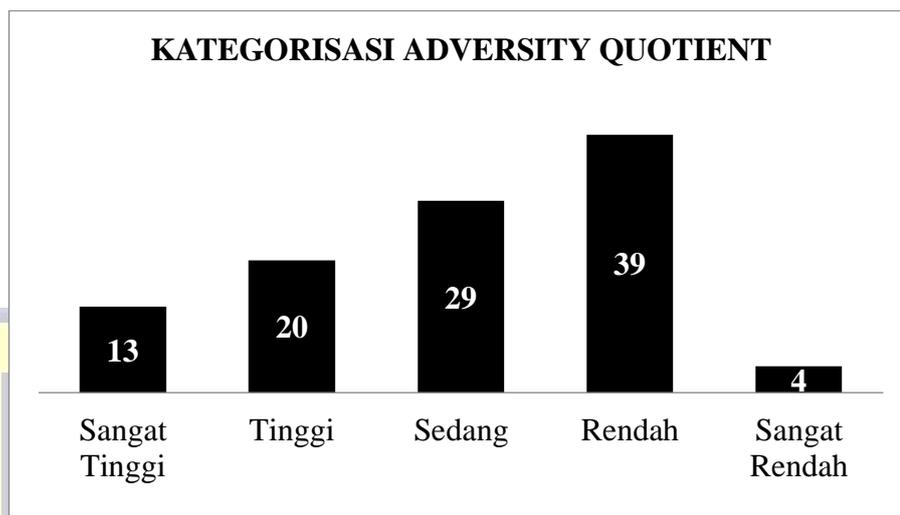
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Adversity Quotient</i>	105	102	108	104,86	1,355

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, diketahui bahwa terdapat sebanyak 105 responden yang menjadi subjek penelitian. Nilai skor *adversity quotient* dengan nilai minimum sebesar 102 dan nilai maksimum sebesar 108. Adapun nilai *mean* yaitu sebesar 104,86 dan nilai *standard deviation* sebesar 1,355.

Tabel 4.2 Kategorisasi *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$X > 106,89$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1.5 SD)$	$105,53 < X \leq 106,89$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0.5 SD)$	$104,18 < X \leq 105,53$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$102,82 < X \leq 104,18$
Sangat Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) > X$	$102,82 \leq X$

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = Mean, X = Skor Total



Gambar 4.3 Diagram *Adversity Quotient* Berdasarkan Kategorisasi Berdasarkan diagram diatas, *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bahwa 13 orang atau 12,4% responden pada kategori sangat tinggi, kemudian sebanyak 20 orang atau sebesar 19% responden pada kategori tinggi. 29 orang atau 27,6% responden pada kategori sedang, sebanyak 39 orang atau sebesar 37,1% responden pada kategori rendah, dan sebanyak 4 orang atau sebesar 3,8% responden pada kategori sangat rendah.

2. Kelelahan mental

Analisis deskriptif menggunakan bantuan program *Ms. Excel* dan *IBM Statistic 21*. Berikut hasil analisis data *mental fatigue* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yaitu:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Kelelahan mental pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

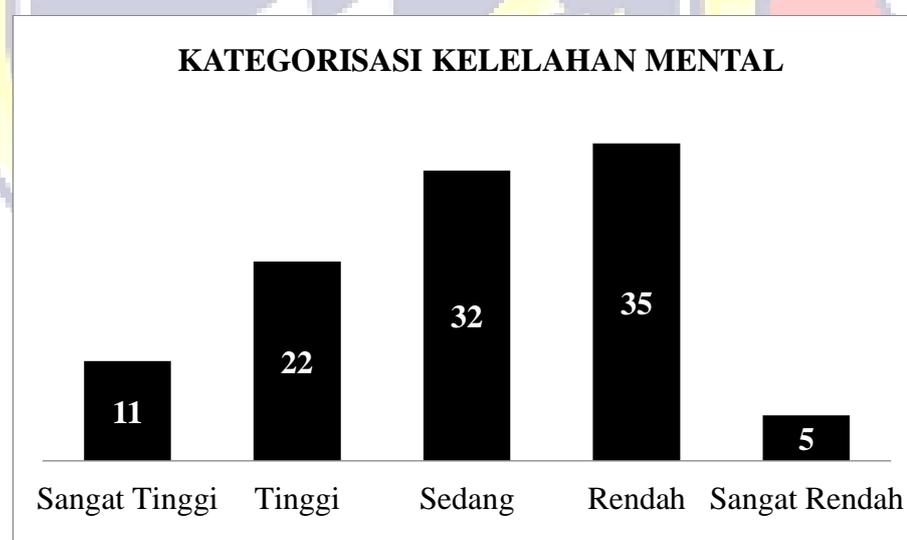
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelelahan mental	105	475	2000	1241,45	420,022

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, diketahui bahwa terdapat sebanyak 105 responden yang menjadi subjek penelitian dengan nilai skor *minimum* sebesar 475 dan nilai *maximum* sebesar 2000. Adapun nilai *mean* yaitu sebesar 1241,45 dan nilai *standard deviation* sebesar 420,022.

Tabel 4.4 Kategorisasi Kelelahan mental pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

Tingkat Kategori	Kriteria Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$X > 1.878,48$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1.5 \text{ SD})$	$1.451,46 < X \leq 1.878,47$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0.5 \text{ SD})$	$1.031,44 < X \leq 1.451,46$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0.5 \text{ SD})$	$611,42 < X \leq 1.031,44$
Sangat Rendah	$(\bar{X} - 1.5 \text{ SD}) > X$	$611,42 \leq X$

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = Mean, X = Skor Total



Gambar 4.4 Diagram Kelelahan mental Berdasarkan Kategorisasi

Berdasarkan diagram diatas bahwa 11 atau 10,5% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori sangat tinggi, kemudian sebanyak 22 atau sebesar 21% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori tinggi. Sebesar 32 orang atau 30,5% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori sedang. Sebanyak 35 orang atau sebesar 33,3% responden mengalami kelelahan mental pada kategori rendah. Dan responden yang mengalami kelelahan mental dengan kategori sangat rendah sebanyak 5 orang atau sebesar 4,8%.

4.1.3 Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

1. Deskriptif Variabel *Adversity Quotient*

Tabel 4.7 Deskriptif Variabel *Adversity Quotient* Berdasarkan Demografi

DEMOGRAFI	KARAKTERISTIK	ST	T	S	R	SR
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	8	9	12	3
	Perempuan	9	12	20	27	1
Fakultas	Psikologi	6	7	10	9	0
	Teknik	3	6	4	8	1
	Kedokteran	3	1	1	8	0
	Pertanian	0	2	3	3	2
	FISIPOL	0	0	1	3	1
	Ekonomi	0	1	5	4	0
	FKIP	1	2	2	0	0
	Hukum	0	1	3	4	0

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh hasil bahwa dari 105 responden dapat dilihat bahwa kategorisasi *adversity quotient*

berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing cenderung berada dalam kategori rendah. Pada demografi fakultas yang terdiri dari delapan fakultas, mahasiswa akhir dari fakultas psikologi cenderung berada dalam kategori sedang, mahasiswa akhir dari fakultas teknik cenderung berada pada kategori rendah, mahasiswa akhir dari fakultas kedokteran cenderung berada pada kategori rendah. Mahasiswa akhir dari fakultas pertanian cenderung pada kategori sedang dan rendah, mahasiswa akhir dari FISIPOL cenderung berada pada kategori rendah, mahasiswa akhir dari fakultas ekonomi cenderung berada pada kategori sedang, mahasiswa akhir dari fakultas FKIP cenderung berada pada kategori sedang dan tinggi, dan mahasiswa akhir dari fakultas hukum cenderung berada pada kategori rendah.

2. Deskriptif Variabel Kelelahan mental

Tabel 4.8 Deskriptif Variabel Kelelahan mental Berdasarkan Demografi

DEMOGRAFI	KARAKTERISTIK	ST	T	S	R	SR
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	12	7	12	1
	Perempuan	7	10	25	23	4
Fakultas	Psikologi	3	7	8	12	2
	Teknik	1	4	10	5	2
	Kedokteran	1	2	4	5	1
	Pertanian	2	4	2	2	0
	FISIPOL	2	1	2	0	0
	Ekonomi	1	2	4	3	0
	FKIP	0	0	1	4	0
	Hukum	1	2	1	4	0

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh hasil bahwa dari 105 responden dapat dilihat bahwa kategorisasi kelelahan mental berdasarkan jenis kelamin laki-laki cenderung berada pada kategori rendah dan tinggi sedangkan perempuan cenderung berada dalam kategori sedang. Pada demografi fakultas yang terdiri dari delapan fakultas, mahasiswa akhir dari fakultas psikologi cenderung berada dalam kategori rendah, mahasiswa akhir dari fakultas teknik cenderung berada pada kategori sedang, mahasiswa akhir dari fakultas kedokteran cenderung berada pada kategori rendah. Mahasiswa akhir dari fakultas pertanian cenderung pada kategori tinggi, mahasiswa akhir dari FISIPOL cenderung berada pada kategori sangat tinggi dan sedang, mahasiswa akhir dari fakultas ekonomi cenderung berada pada kategori sedang, mahasiswa akhir dari fakultas FKIP cenderung berada pada kategori rendah, dan mahasiswa akhir dari fakultas hukum cenderung berada pada kategori rendah.

4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian telah terdistribusi normal atau tidak. Teknik uji normalitas yang digunakan yaitu *Kolmogrov-Smirnov Test* dan dianalisis dengan bantuan program *SPSS 21*. Data terdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) sedangkan data tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} < 0,05$).

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S*	Sig.**	Keterangan
<i>Adversity Quotient</i> dan Kelelahan mental	0.891	0.405	Terdistribusi normal

Ket: *) *Kolmogrov-Smirnov*

***) Signifikansi Uji Normalitas, $p > 0,05$

Berdasarkan hasil olah data pada tabel diatas, diketahui bahwa variabel *adversity quotient* dan kelelahan mental memperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov* sebesar 0,891 dan nilai signifikansi sebesar 0,405. Hal tersebut menunjukkan bahwa data terdistribusi normal karena nilai signifikansi daripada nilai taraf signifikansi 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah bentuk pengujian yang dilakukan untuk mengetahui variabel bebas dan variabel terikat apakah memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan. Peneliti melakukan uji linearitas dengan bantuan program *IBM SPSS 21*. Dengan ketentuan berupa, jika nilai *linearity* $< 0,05$, maka data terdistribusi secara linier dan jika nilai *deviation from linearity* $> 0,05$. Berikut hasil uji linearitas pada data penelitian ini, yaitu:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Ket.
<i>Adversity Quotient</i> dan Kelelahan mental	0,002	0,641	Linear

Berdasarkan hasil olah data, diketahui bahwa variabel *adversity quotient* dan kelelahan mental memiliki nilai *linearity* $0,002 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa linear sedangkan nilai *deviation from linearity* sebesar $0,641 > 0,05$ yang artinya bahwa linear. Sehingga hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *adversity quotient* dan kelelahan mental.

4.1.5 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah uji normalitas dan uji linearitas dilakukan. Teknik yang digunakan untuk uji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis korelasi dengan *pearson correlation* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 21*. Adapun syarat dari uji hipotesis pada uji korelasi yaitu nilai signifikansi $0,05$ lebih kecil daripada nilai taraf signifikansi.

Tabel 4.12. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation	Ket.
Kelelahan mental dan <i>Adversity Quotient</i>	0.000	-0,433	Korelasi Negatif

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh bahwa nilai *pearson correlation* sebesar $-0,433$ yang menunjukkan hubungan negatif dan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,000$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

Kuatnya hubungan antara variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi bertanda positif (+) berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Sedangkan koefisien korelasi bertanda negatif (-) berarti terdapat hubungan negatif antara kedua variabel. Pada tabel *pearson correlation* diperoleh juga nilai negatif sebesar -0.433 artinya hubungan lemah. Sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini lemah dengan arah korelasi yang negatif.

4.2 Pembahasan

4.1.1 Gambaran Kelelahan mental Pada Mahasiswa Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bosowa

Berdasarkan hasil dari data yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa hasil analisis data tingkat kelelahan mental pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dikategorikan dalam lima kategorisasi. Kategorisasi tersebut adalah sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. diperoleh hasil bahwa 11 orang atau 10,5% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori sangat tinggi, kemudian sebanyak 22 orang atau sebesar 21% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori tinggi. Sebesar 32 orang atau 30,5% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori sedang. Sebanyak 35 orang atau sebesar 33,3% responden mengalami kelelahan mental pada kategori rendah.

Selanjutnya jumlah responden mengalami kelelahan mental dengan kategori sangat rendah sebanyak 5 orang atau sebesar 4,8%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kebervarian pada tingkat skor kelelahan mental pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa. Berdasarkan telaah peneliti juga menemukan bahwa tingkat kelelahan mental diperoleh hasil bahwa 11 orang atau 10,5% responden mengalami kelelahan mental dengan kategori sangat tinggi. Hal ini berarti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa tergolong sedikit namun bukan berarti dengan jumlah sedikit dapat menjadi sesuatu yang diabaikan karena akan berdampak buruk pada hasil kinerja.

Dampak dari kelelahan mental ialah individu mengalami penurunan kinerja kognitif, gangguan tidur dan kelelahan fisik, merasakan beban kerja mental, dan menimbulkan stress dan konflik. Van der Linden, dkk (2003) juga menyatakan bahwa individu yang lelah mental menunjukkan kesulitan dalam memfokuskan perhatian, perencanaan, dan perubahan. Sehingga berdasarkan hal ini, kelelahan mental pada mahasiswa di Universitas Bosowa yang sedang menyusun skripsi sebaiknya mempersiapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan produktivitas agar tidak berdampak buruk dalam menyelesaikan tanggung jawab, dalam hal ini skripsi.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa sebanyak 35 orang atau sebesar 33,3% responden mengalami kelelahan mental

pada kategori rendah. Dampak dari rendahnya kelelahan mental yang dirasakan mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa ini menunjukkan memiliki kesiapan yang lebih kuat, mampu menghadapi tantangan. Persepsi mahasiswa tentang tingkat kesulitan menyusun skripsi dapat berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, seperti latar belakang, pengalaman, dan situasi individu. Hasil penelitian tersebut hanya mencerminkan temuan pada sampel atau kelompok tertentu, dan tidak dapat digeneralisasi ke seluruh populasi mahasiswa. Namun, hasil penelitian ini dapat memberikan *impact* berharga tentang bagaimana sebagian besar mahasiswa menghadapi menyusun skripsi dengan persepsi positif.

4.1.2 Gambaran *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bosowa

Berdasarkan dari hasil analisis deskriptif, peneliti menemukan bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa terdapat kebervarian dari segi skor. Dari hasil tersebut membuktikan terdapat 13 orang atau 12,4% responden pada kategori sangat tinggi, kemudian sebanyak 20 orang atau sebesar 19% responden pada kategori tinggi. 29 orang atau 27,6% responden pada kategori sedang, sebanyak 39 orang atau sebesar 37,1% responden pada kategori rendah, dan sebanyak 4 orang atau sebesar 3,8% responden pada kategori sangat rendah.

Dari hasil diatas, diketahui bahwa *adversity quotient* mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa dengan skor rendah menyentuh presentase 37,1%. Hasil tersebut membuktikan bahwa adanya indikasi individu tersebut memiliki kesulitan dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang menantang, kurangnya ketahanan terhadap tantangan, dan keterbatasan menghadapi perubahan dalam mengerjakan skripsi.

Individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah akan berdampak dalam pengendalian diri yang tidak konsisten dan kecemasan akan suatu tantangan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Fitriany (2008) dalam penelitiannya menyatakan bahwa salah satu hal yang dapat menjadi solusi dalam mengatasi dan mengurangi perasaan cemas saat menyelesaikan skripsi pada mahasiswa yaitu perlu adanya *Adversity Quotient*. Stoltz (2000) juga menyatakan bahwa pengendalian diri dapat memotivasi seseorang untuk berprestasi dan bersaing dalam mencapai kesuksesan dilihat dari bagaimana kemampuan *adversity quotient*, begitupun dengan skripsi.

Sedangkan berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bosowa yang memiliki kemampuan *adversity quotient* sebanyak 20 orang atau sebesar 19% responden pada kategori tinggi, dimana hal tersebut membuktikan kategori kemampuan

adversity quotient yang rendah lebih sedikit dibandingkan dengan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi. Hal tersebut tentunya menjadi perhatian karena seharusnya dalam kondisi mengerjakan skripsi mahasiswa seharusnya dapat mengendalikan agar tidak berdampak buruk kedepannya terhadap apa yang sedang dilakukan.

Hal diatas dipengaruhi oleh beberapa faktor, bisa jadi dari rendahnya kemampuan *adversity quotient* seseorang dipengaruhi oleh dimensi *adversity quotient* diantaranya yaitu *control* (pengendalian), *origin dan ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan). Dengan demikian peneliti menyimpulkan rendahnya kemampuan *adversity quotient* menjadi hambatan yang cukup serius dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Bosowa.

4.1.3 Hubungan Kelelahan Mental Dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Bosowa

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan mental dengan *adversity quotient* dengan arah hubungan negatif. Hal ini berarti individu yang memiliki kondisi kelelahan mental yang tinggi maka akan memiliki kemampuan *adversity quotient* yang rendah, begitu pula sebaliknya, sehingga hipotesis

penelitian ini dengan kata lain diterima yaitu terdapat hubungan antara kelelahan mental *dengan adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

Bokesem & Lorist (2005) menyatakan *mental fatigue* atau kelelahan mental adalah keadaan kelelahan yang timbul akibat aktivitas kognitif yang intens dan berkelanjutan, seperti bekerja dengan tugas-tugas berat yang memerlukan konsentrasi, perencanaan, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Ini bukan hanya tentang merasa lelah secara fisik, tetapi lebih berhubungan dengan penurunan daya konsentrasi, ketajaman mental, dan performa kognitif secara keseluruhan. Stoltz (1997) Faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; *self-efficacy, coping strategies, dukungan sosial, kemampuan emosional, pengalaman, kepribadian.*

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan *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. Dengan ini seseorang yang sedang mengerjakan dan sedang dalam fase *mental* kelelahan mental perlu memiliki kemampuan *adversity quotient* dalam menghadapi tantangan.

Stolz (2000) menyatakan bahwa terdapat tiga kelompok individu yang memiliki *adversity quotient*, yaitu *quitter*, *camper*, dan *climber*. Kelompok *quitter* merujuk kepada individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah, sehingga mereka cenderung menghindari kesulitan dengan cara 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*. Sedangkan kategori *climber* yaitu individu yang ingin terus menerus meraih sebuah keberhasilan untuk dirinya. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi juga memikirkan apa saja kemungkinan yang ada. Sehingga, *adversity quotient* yang tinggi mampu untuk mengatasi kesulitan, dan tekanan 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 bahkan saat dalam kondisi sedang mengerjakan skripsi. Kesulitan maupun tekanan yang sedang di alami oleh mahasiswa berkaitan dengan kelelahan mental. Sehingga, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat

adversity quotient yang tinggi dapat menurunkan tingkat kelelahan mental.

4.3 Limitasi Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan selama proses penelitian dilakukan. Adapun

keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini adalah penelitian populasi dan hanya berfokus pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa
2. Pengumpulan data dilakukan secara langsung, sehingga hambatan dari penelitian ini mencakup waktu yang cukup lama untuk memenuhi kebutuhan partisipan untuk menyelesaikan *stroop test* yang langsung dirangkaikan dengan mengisi skala *Adversity Quotient* dilokasi yang sama
3. Saat melakukan *stroop test*, peneliti tidak mengetahui kondisi kelelahan mental partisipan pada tahap mana, sehingga pengukuran ini masih dapat dikategorikan secara subjektif.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap Hubungan antara Kelelahan mental dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan mental dan *adversity quotient* pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa.

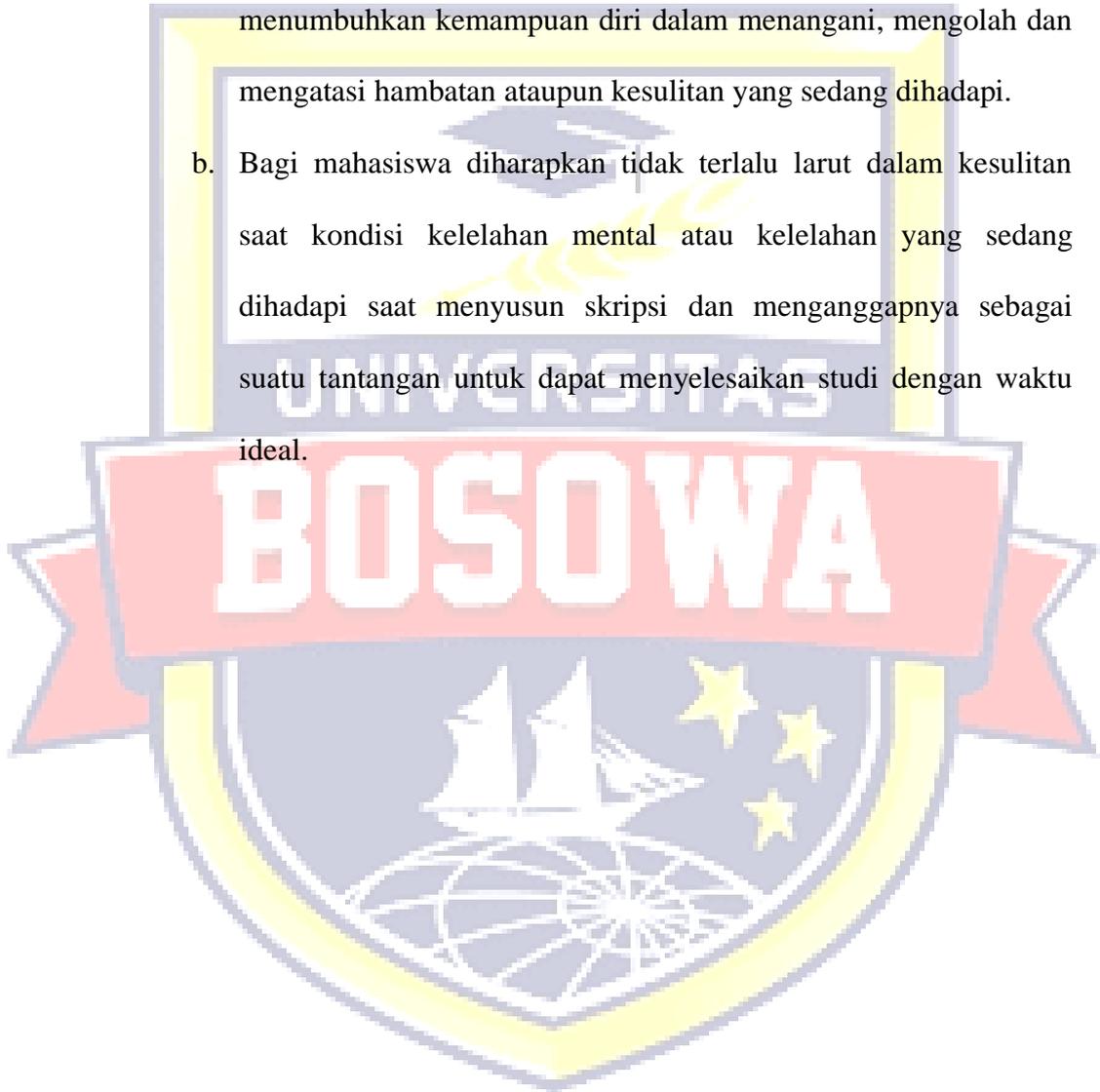
5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap Hubungan antara Kelelahan mental dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bosowa, peneliti menyarankan bahwa:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih mampu menjelaskan variabel kelelahan mental dengan lengkap dan dapat memaksimalkan pengambilan data dengan menggunakan *stroop test*
 - b. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian kelelahan mental dan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan mengambil sampel dengan skala yang lebih besar

2. Bagi Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

- a. Bagi mahasiswa diharapkan tidak menghindari dan mundur saat sedang menjalani kondisi mengerjakan skripsi atau saat mengalami kesulitan selama perkuliahan serta mampu menumbuhkan kemampuan diri dalam menangani, mengolah dan mengatasi hambatan ataupun kesulitan yang sedang dihadapi.
- b. Bagi mahasiswa diharapkan tidak terlalu larut dalam kesulitan saat kondisi kelelahan mental atau kelelahan yang sedang dihadapi saat menyusun skripsi dan menganggapnya sebagai suatu tantangan untuk dapat menyelesaikan studi dengan waktu ideal.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada).
- Alifah, Eka Wati Nurul. (2020). "Pengaruh Stres Kerja, Dan Beban Kerja, Terhadap Kinerja Karyawan." *Journal of Management and Business (JOMB)* 2(1): 83-98
- Anshori, Muslich, dan Sri Iswati (2009). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- B. Pageaux And R. Lepers (2016) "Fatigue Induced By Physical And Mental Exertion Increased Perception Of Effort And Impairs Subsequent Endurance Performance," *Front. Physiol., Vol. 7*.
- B. Pageaux And R. Lepers (2016). "Fatigue Induced By Physical And Mental Exertion Increases Perception Of Effort And Impairs Subsequent Endurance Performance," *Front. Physiol., Vol. 7*,
- Boksem, M.A.S., Lorist, M.M., Meijman, T.F. (2005). Effects of kelelahan mental on attention: an ERP study. *Cogn. Brain Res.* 25, 107–116.
- C. H. A. Pelle (1998). "An Evaluation of Subjective and Objective Measures of Fatigue in Patients with Brain Injury and Healthy Controls," *Vol. 12*.
- Craig, A., Tran, Y., Wijesuriya, N., & Boord, P. (2006). A controlled investigation into the psychological determinants of fatigue. *Biological Psychology*, 72(1), 78–87. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.07.005>.
- Dalman (2012). *Keterampilan Menulis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Darmono (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Bandung: Grasindo.
- E. Grandjean, (1979). "Fatigue in industry.," *British Journal of Industrial Medicine*, vol. 36, no. 3, pp. 175–186.
- Etika N & Hasibuan W. F (2016). Deskripsi Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kopasta*. 3 (1), (2016) 40 – 52.

- Fajriati, dkk. (2018). Perbedaan Derajat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 6, No. 03.
- Fajriati, dkk. (2018). Perbedaan Derajat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 6, No. 03.
- Hendrawan., M. A., (2021). Deteksi Kelelahan mental Dengan Menggunakan Sinyal Eeg Satu Kanal. *Jurnal Sistem Informasi dan Bisnis Cerdas (SIBC)*. Vol. 14., No.2
- Holdings, D., 1983. Fatigue. In: Hockey, G.R.J. (Ed.), Stress and fatigue in human performance. John Wiley and Sons, Durnham, pp. 145–164.
- Jeroen Van Cutsem, Samuele Marcora, Kevin De Pauw¹, Stephen Bailey, Romain Meeusen, Bart Roelands (2017). The Effects of Kelelahan mental on Physical Performance: A Systematic Review. *Springer International Publishing Switzerland*. 47:1569–1588
- Julita (2015). Faktor-Faktor Penghambat Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Di Jurusan Kesejahteraan Keluarga. Skripsi.
- Kroemer, K. H. E., and Grandjean, E. (2000) *Fitting the Task to the Human: A Textbook of Occupational Ergonomics*, Taylor & Francis Ltd, London.
- Lemeshow. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: UGM.
- L. J. Trejo, K. Kubitz, R. Rosipal, R. L. Kochavi, And L. D. Montgomery (2015). “Eeg-Based Estimation And Classification Of Kelelahan mental,” *Psychology*, Vol. 06, No. 05, Pp. 572–589.
- Lorist MM, Klein M, Nieuwenhuis S et al (2000) Kelelahan mental and task control: planning and preparation. *Psychophysiology* 37:614–625
- Mardha Ramadhanu & Cahyaning Suryaningrum (2013). Adversity Quotient Ditinjau Dari Orientasi Locus Of Control Pada Individu Difabel. Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Maslach, C., S., Schaufeli & Leiter (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol*, 397-422.
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa yang Bekerja.. *Psikologi Integratif*, 1(1), 44-51.

- Paul G. Stoltz. (2004). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles In To Opportunities)*. Jakarta: PT Grasindo.
- Raharjo, T. T. (2010). Hubungan Antara Multiple Intelligence Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI di Sma Negeri 10 Malang. *Jurnal Psikologi*.
- Rodahl, K. (1992). *The Analysis of Organizational as a Conceptual Tool for Ergonomic Pracititioners*. Edited by Wilson, J.R. & Corlett, E. N. 1992. *Evaluation of Human Work a Practical Ergonomics Methology*. Tailor & Drancis. London, Washington DC.
- S. K. L. Lal and A. Craig (2007), "A Critical Review of The Psychophysiology of Driver Fatigue," Vol. 55, Pp. 173–194.
- S. M. Marcora, W. Staiano, And V. Manning. (2009) "Kelelahan mental Impairs Physical Performance in Humans," Pp. 857–864.
- S. Munandar. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Depok: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Saito, K., (1999). Measurement of Fatigue in Industries, *Industrial Health*, 37, 1999, pp. 134-142
- Sastrowinoto Suyanto.1985. Meningkatkan Produktivitas Dengan Ergonomi. Jakarta:PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Septriandi, D. (2010). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi mahasiswa mengerjakan skripsi. *Skripsi*. (tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UII.
- Setiawan., A. (2019). *Investigasi Kelelahan mental Berbasis Sinyal Electroencephalograph (EEG) Menggunakan Tes Kognitif dan Klasifikasi Relevance Vector Machine (RVM)*. Tesis Bidang Telematika. Surabaya: Institut Sepuluh Nopember.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient (Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)*. Jakarta: Grasindo.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Terjemahan Oleh T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Stoltz, P. G. (2007). *Adversity Quotient; Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT. Grasindo.

Sugiyono (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

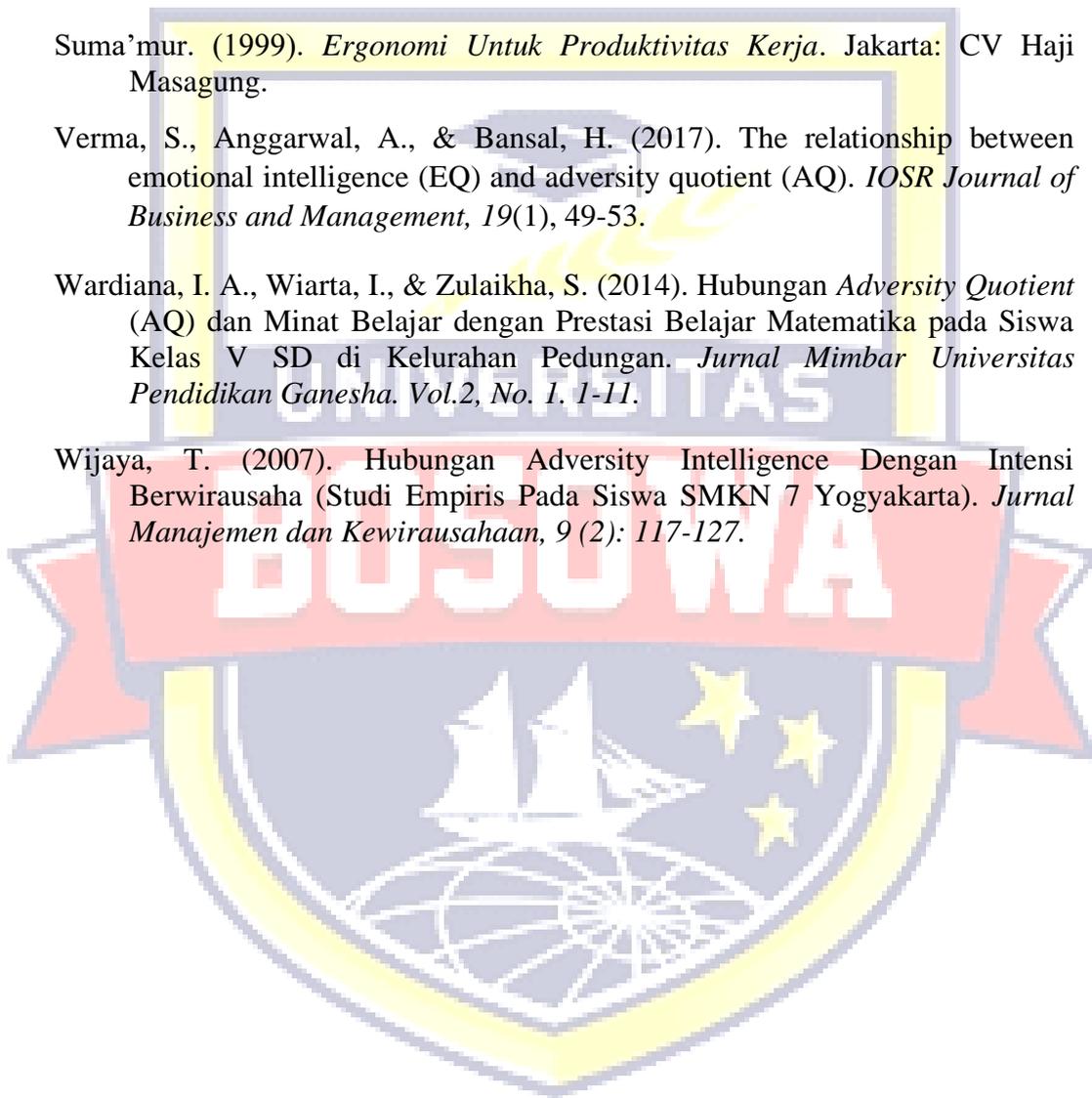
Suhariadi, Fendy. (2002). *Pengaruh Variabel-Variabel Individu Dan Organisasi Terhadap Semangat Perbaikan Untuk Membentuk Perilaku Produktif*. Disertasi. Institut Teknologi Bandung: Bandung.

Suma'mur. (1999). *Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja*. Jakarta: CV Haji Masagung.

Verma, S., Anggarwal, A., & Bansal, H. (2017). The relationship between emotional intelligence (EQ) and adversity quotient (AQ). *IOSR Journal of Business and Management*, 19(1), 49-53.

Wardiana, I. A., Wiarta, I., & Zulaikha, S. (2014). Hubungan *Adversity Quotient* (AQ) dan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Matematika pada Siswa Kelas V SD di Kelurahan Pedungan. *Jurnal Mimbar Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol.2, No. 1. 1-11.

Wijaya, T. (2007). Hubungan *Adversity Intelligence* Dengan Intensi Berwirausaha (Studi Empiris Pada Siswa SMKN 7 Yogyakarta). *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 9 (2): 117-127.







LAMPIRAN I
UNIVERSITAS
SKALA PENELITIAN

BOSOWA

No	Bunyi Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu bertahan dalam keadaan sulit dalam menyelesaikan skripsi					
2	Saya mampu mengontrol perasaan ketika ada masalah dalam penyusunan skripsi					
3	Saya yakin bahwa saya mampu menghadapi segala kesulitan dalam proses penyusunan skripsi					
4	Saya akan terus berusaha menyelesaikan skripsi meskipun menemui banyak kendala					
5	Saya akan berusaha berpikir positif dengan hal buruk yang menimpa saya dalam menyelesaikan skripsi					
6	Saya menganggap bahwa dalam menuju kesuksesan sebuah skripsi pasti disertai dengan rintangan					
7	Saya menyisihkan waktu untuk membuat perencanaan agar skripsi saya cepat selesai					
8	Saya berupaya untuk menjadi seseorang yang bisa ditiru oleh orang lain dengan segera menyelesaikan skripsi					
9	Saya mencari sumber permasalahan dalam skripsi agar skripsi saya cepat selesai					
10	Saya akan berusaha menyelesaikan skripsi meskipun mendapat banyak hambatan					
11	Saya tidak akan mengulangi kesalahan saya saat menyusun skripsi, agar skripsi cepat selesai					
12	Saya akan berusaha memperbaiki kesalahan yang saya lakukan saat menyusun skripsi dan menjadikannya sebagai pembelajaran					
13	Saya cepat bangkit dari setiap masalah yang saya temui saat menyusun skripsi					
14	Saya mempunyai semangat untuk menghadapi kendala yang saya temui saat menyusun skripsi					
15	Saya dapat mengondisikan masalah skripsi saya agar tidak mempengaruhi					

	dan mengganggu kegiatan lain
16	Masalah pribadi cenderung mempengaruhi kinerja saya dalam menyusun skripsi
17	Saya menganggap bahwa kesulitan pada skripsi hanya bersifat sementara
18	Saya percaya bahwa mereka yang sukses menyelesaikan skripsi pernah mati-matian berjuang melawan kesulitan skripsi
19	Saya yakin bahwa segala usaha yang saya lakukan dalam menyusun skripsi akan berhasil
20	Saya selalu bersemangat dalam menyusun skripsi meskipun mendapat kesulitan
21	Saya mudah marah ketika sedang mendapat masalah terkait skripsi saya
22	Saya mudah menyerah dengan keadaan yang sulit yang saya temui saat menyusun skripsi
23	Saya selalu mencari alasan untuk menutupi kesalahan yang saya lakukan dalam menyelesaikan skripsi
24	Saya kurang yakin skripsi saya dapat segera selesai
25	Semakin banyak masalah dalam skripsi maka semakin membuat saya kehilangan nafsu makan
26	Saya kurang berani dalam mengambil resiko
27	Saya kurang menyukai hal-hal baru yang saya temui dalam proses penyusunan skripsi
28	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama dalam menyelesaikan masalah yang ada pada skripsi saya
29	Saya merasa nyaman dengan keadaan saya saat ini meskipun skripsi saya belum selesai
30	Saya tidak menyesal meskipun tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu

Alat Ukur Kelelahan Mental – STROOP TEST



main | experiment library | copyright

- Introduction
- About this implementation
- Run the demo
- Data output file
- Change Stroop task to a different language?
- Download
- Further reading

 you would have exactly one line in your text file, and each number/word on that line gives you the information you need for your data analysis, such as the condition, response speed, and whether an error was made.

Meaning of the columns in the output datafile. You need this information for your data analysis.

Column	Meaning
1	name of block
2	name of the word (e.g., "yellow")
3	the color the word is printed in (e.g., "red")
4	Stroop color match (1=compatible, 0=incompatible)
5	tablerow number
6	the pressed key number
7	Status (1=correct, 2=wrong, 3=timeout)
8	Response time (milliseconds)



main | experiment library | copyright

- Introduction
- About this implementation
- Run the demo
- Data output file
- Change Stroop task to a different language?
- Download
- Further reading

Run the demo

 In this example, you will see colored words (like **GREEN**, or **BLUE**). You need to respond to the color of the words (not the meaning) by pressing the corresponding key (r,g,b,y for red, green, blue, and yellow stimuli).



[Click here to run a demo of the Stroop task](#)

Data output file

In PsyToolkit, the data output file is simply a textfile. The **save** line of the PsyToolkit experiment script determines what is being saved in the data output file. Typically, for each experimental trial,

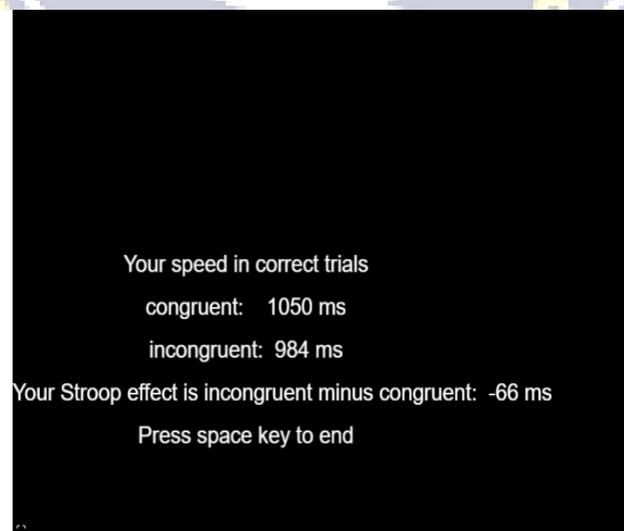


main | experiment library | copyright

- Introduction
- About this implementation
- Run the demo
- Data output file
- Change Stroop task to a different language?
- Download
- Further reading

About this implementation

- The demo takes less than 2 minutes to complete.
- The demo below requires button presses instead of just naming (as in the original study)
- In the demo, there are only 40 trials. In a real experiment, you should use considerably more trials to have a more reliable measure of the Stroop effect.
- At the end of the demo, you get feedback about your response times in the compatible and incompatible condition:
 - **Compatible:** The color of the word and the meaning is the same (e.g., **GREEN**)
 - **Incompatible:** The color of the word and the meaning is different (e.g., **GREEN**)
- The Stroop effect is here reported as the average response time in incompatible trials minus compatible trials.
- Note, you can show your response times and copy and paste them to a local file for your own data analysis.





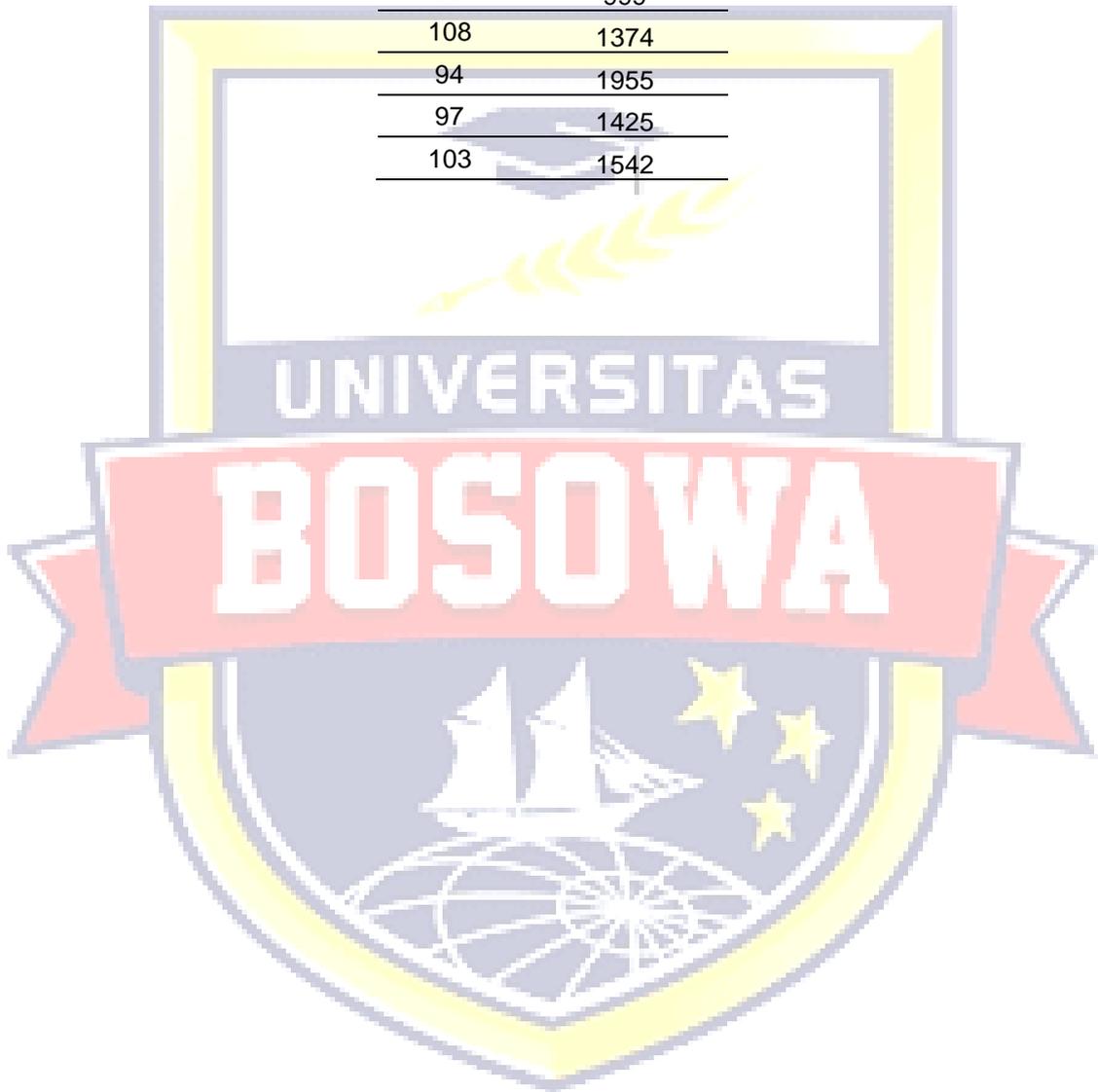
LAMPIRAN 2
UNIVERSITAS
TABULASI DATA

BOSOWA

TOTAL AQ	POST ERROR SLOWING
101	1424
97	2000
99	1610
108	1742
120	2000
119	1710
126	1621
124	1182
99	663
122	860
108	600
115	475
103	940
123	893
123	1152
133	978
99	1111
97	982
104	2000
103	1901
101	1674
113	1940
111	972
114	933
105	1418
107	1386
97	1664
100	1467
108	831
106	1715
101	893
104	797
95	1111
123	1444
107	525
93	808
115	867
101	706
105	1344
91	913
104	1513
101	802
97	2000
98	760
101	2000
98	1551
103	1384

98	888
102	1797
102	2000
90	1815
98	902
117	1039
117	1115
107	812
118	871
107	1456
96	948
100	1431
100	954
104	1038
97	749
91	1335
99	720
116	1122
114	892
135	1371
108	987
105	1413
103	1612
115	1153
97	1108
108	1247
94	1712
97	1594
100	1902
93	1708
82	1841
79	1462
102	1046
117	1066
103	1083
79	649
87	879
93	1214
99	635
87	1667
87	1283
109	886
112	1272
119	948
93	605
117	537
116	1230

114	1061
135	1829
108	1409
105	932
103	686
115	1884
97	999
108	1374
94	1955
97	1425
103	1542





LAMPIRAN 3

HASIL ANALISIS SUBJEK BERDASARKAN DEMOGRAFI

BOSUWA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ADVERSITYQ	105	102	108	104.86	1.355
STROOP	105	475	2000	1241.45	420.022
Valid N (listwise)	105				

JENISKELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	36	34.3	34.3	34.3
Valid 2	69	65.7	65.7	100.0
Total	105	100.0	100.0	

FAKULTAS

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	32	30.5	30.5	30.5
2	22	21.0	21.0	51.4
3	13	12.4	12.4	63.8
4	10	9.5	9.5	73.3
Valid 5	5	4.8	4.8	78.1
6	10	9.5	9.5	87.6
7	5	4.8	4.8	92.4
8	8	7.6	7.6	100.0
Total	105	100.0	100.0	

- Kategorisasi Kelelahan mental Berdasarkan Demografi

VAR00004 * JENISKELAMIN Crosstabulation

Count

	JENISKELAMIN		Total
	1	2	
2	1	3	4
3	2	7	9
VAR00004 4	19	40	59
5	14	19	33
Total	36	69	105

VAR00004 * FAKULTAS Crosstabulation

Count

		FAKULTAS								Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	
VAR00004	2	1	0	0	1	2	0	0	0	4
	3	0	4	2	1	2	0	0	0	9
	4	14	11	8	4	1	10	4	7	59
	5	17	7	3	4	0	0	1	1	33
Total		32	22	13	10	5	10	5	8	105

- Kategorisasi Adversity Quotient Berdasarkan Demografi

JENISKELAMIN * ADVERSITYQ Crosstabulation

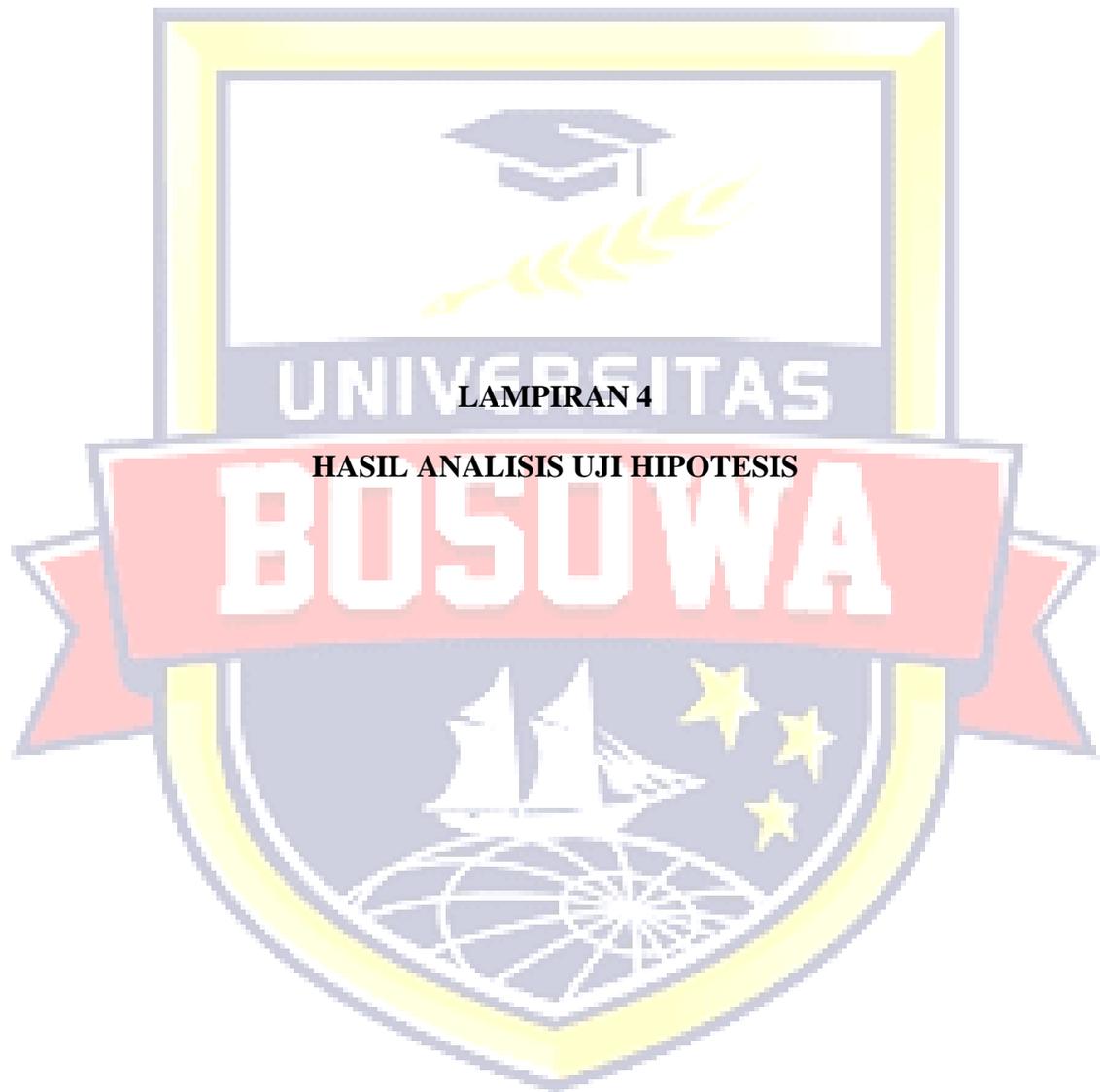
Count

		TESSTROOP					Total
		1	2	3	4	5	
JENISKELAMIN	1	4	12	7	12	1	36
	2	7	10	25	23	4	69
Total		11	22	32	35	5	105

FAKULTAS * ADVERSITYQ Crosstabulation

Count

		TESSTROOP					Total
		1	2	3	4	5	
FAKULTAS	1	3	7	8	12	2	32
	2	1	4	10	5	2	22
	3	1	2	4	5	1	13
	4	2	4	2	2	0	10
	5	2	1	2	0	0	5
	6	1	2	4	3	0	10
	7	0	0	1	4	0	5
	8	1	2	1	4	0	8
Total		11	22	32	35	5	105



LAMPIRAN 4

HASIL ANALISIS UJI HIPOTESIS

1. HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.22133084
	Absolute	.087
Most Extreme Differences	Positive	.087
	Negative	-.045
Kolmogorov-Smirnov Z		.891
Asymp. Sig. (2-tailed)		.405

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)		177.524	96	1.849	1.110	.481
XYZ * STROOP	Between Groups	Linearity	35.726	1	35.726	21.435	.002
		Deviation from Linearity	141.798	95	1.493	.896	.641
	Within Groups		13.333	8	1.667		
Total			190.857	104			

3. UJI KORELASI

Correlations

		XYZ	STROOP
XYZ	Pearson Correlation	1	-.433**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
STROOP	Pearson Correlation	-.433**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

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