

PLAGIASI,_RORO_NIA_OKTAVIA
NI_LARASATI_152030100024_BA
B_2.docx
by

Submission date: 18-Aug-2021 02:24PM (UTC+0700)

Submission ID: 1632756653

File name: PLAGIASI,_RORO_NIA_OKTAVIANI_LARASATI_152030100024_BAB_2.docx (46K)

Word count: 2576

Character count: 17798

**HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DENGAN STRESS
AKADEMIKMAHASISWA PRODI PSIKOLOGI FPIP UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SIDOARJO YANG BEKERJA**

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa Bekerja

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bekerja adalah melakukan kegiatan/pekerjaan paling sedikit satu jam berturut-turut selama seminggu yang lalu dengan maksud untuk memperoleh atau membantu memperoleh pendapatan atau keuntungan (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Bekerja adalah suatu bentuk aktivitas yang mengandung 4 unsur, yaitu rasa kewajiban, pengeluaran energi, pengalaman mewujudkan atau menciptakan sesuatu, dan diterima atau menciptakan sesuatu oleh masyarakat (Powell dalam Daulay, 2011). Frankl (dalam Astuti, 2005), berpendapat bahwa bekerja merupakan usaha manusia ikut memberikan tenaga, pikiran, waktu, kreativitasnya terutama yang berkaitan secara langsung dalam aktivitas bekerja di bidang yang digelutinya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Nurnaini, menjelaskan mahasiswa merupakan seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi seperti politeknik, sekolah tinggi, institusi serta universitas (Khuluq, 2017)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa bekerja adalah peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi dan melakukan kegiatan/pekerjaan untuk memperoleh pendapatan.

B. Stress Akademik

1. Pengertian Stress Akademik

Santrock (2003) mengatakan bahwa stress adalah respon yang ditujukan seseorang saat menghadapi stresor yang tidak mampu dihadapi oleh individu. Mumpuni & Wulandari (2010), menjelaskan lebih luas bahwa stress adalah reaksi psikologi seseorang dalam menghadapi tantangan dalam hidup dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut dan bisa menjadi beban serta mengganggu kesejahteraan hidup seseorang.

Desmita (2010) mengatakan bahwa stress akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Sedangkan, Wilks (dalam Putri,2018) menyebutkan stres akademik merupakan stres yang dirasakan seseorang saat menghadapi tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasinya. Senada dengan dua pendapat di atas, Olejnik dan Holschuh (dalam Winata, 2017) menguraikan mengenai stres akademik yaitu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu.

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan suatu respon yang muncul ditimbulkan oleh stimulus-stimulus berupa tantangan dan tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi individu, yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman dan perubahan tingkah laku.

2. Aspek-aspek Stress Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (dalam Putri, 2018) terdapat lima aspek stress akademik, yaitu:

(a.) Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

(b.) Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

(c.) Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stress akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

(d.) Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stress akademik akan memiliki ekspektasi rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

(e.) Keputusan

Keputusan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stress akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

3. Indikator Stress Akademik

Ketika individu mengalami stress akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya Yusuf (dalam Azmy A.N., dkk, 2017) membagi kedalam empat reaksi yaitu,

- (a) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelehan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat
- (b) reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas
- (c) reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan
- (d) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki priotitas hidup.

Keempat reaksi ini yang akan mengungkap gejala stress akademik siswa berbakat ketika berkenaan dengan stressor yang dialaminya.

4. Faktor yang mempengaruhi Stress Akademik

Menurut Yumba (dalam Oktarini, 2018) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi stress akademik, yaitu :

(a.) Hubungan dengan Orang Lain

Hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah adanya konflik antara individu dengan teman di sekolah, masalah keluarga dan frustrasi. Teman di sekolah mencakup teman sekamar dan teman dekat.

(b.) Faktor Personal

Faktor personal mencakup hal-hal yang bersifat personal oleh individu. Hal tersebut berupa pola tidur, pola makan, kesulitan keuangan, masalah kesehatan, tanggung jawab yang harus dilakukan, dan tekanan serta jenis kelamin.

(c.) Faktor Akademis

Faktor akademis yang mempengaruhi stress akademik adalah beban tugas sekolah yang bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang banyak, kesulitan dalam bahasa, ujian dan ketinggalan pelajaran.

(d.) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stress akademik berupa kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua serta pindah ke kota baru.

Selanjutnya Davidson dan Coper (dalam Widiyastari, 2019) menjabarkan beberapa faktor yang memengaruhi stress akademik antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi stress akademik bersumber dari dalam diri atau pribadi individu seperti kepribadian. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa stress negatif berkorelasi dengan harga diri, locus of control, dan efikasi diri yaitu sumber stress yang dialami mahasiswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik (Greenberg dalam Widyastari, 2019).

b. Faktor eksternal

Yang termasuk faktor eksternal antara lain faktor lingkungan rumah, lingkungan belajar dan lingkungan masyarakat. Tuntutan belajar dalam dunia perkuliahan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat menjadi salah faktor penyebab stres akademik (Hicks & Heastie, dalam Widyastari, 2019).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan kalau stres akademik bisa dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

5. Dampak Stres Akademik

Nurmaliyah F (2014) mencoba menjelaskan bagaimana stres akademik ini memberikan dampak terhadap kehidupan pribadi peserta didik (baik secara

fisik, psikologis, dan psikososial atau tingkah laku), serta juga berpengaruh pada penyesuaian akademik. Dampak yang ditimbulkan bisa bisa positif maupun negatif.

(a) Dampak negatif :

Peserta didik yang mengalami stres akademik dalam kategori tinggi dimungkinkan berani menentang dan berbicara di belakang guru, sering membuat keributan di kelas, dan sering merasa pusing serta sakit perut. Dampak ini sangatlah mengganggu prestasi akademiknya, seperti turunnya prestasi di sekolah, menjadikan siswa lebih agresif, tingkah laku maladaptif dan berbagai masalah dalam segi psikososial.

(b) Dampak positif

Berbagai tuntutan dijadikan sebagai tantangan tersendiri untuk mengatasinya, justru bisa meningkatkan kualitas tinggi dan prestasi belajar.

C. ADVERSITY QUOTIENT

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) adalah kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity Quotient* di sini membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari, sehingga AQ dianggap mampu memberi gambaran apakah seseorang akan menyerah di dalam tantangan dan akan terus bertahan. Secara ringkas, menurut Leman (2007), *Adversity Quotient* dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah. Sedangkan

menurut Nasroni (2007), *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Sejalan dengan pendapat-pendapat di atas,² Wangsadinata dan Suprayitno (2008), *Adversity Quotient* adalah suatu kemampuan atau kecerdasan ketangguhan berupa seberapa baik individu bertahan atas cobaan yang dialami dan seberapa baik kemampuan individu dapat mengatasinya.

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa AQ adalah kemampuan yang dimiliki seseorang yang menggambarkan seberapa tangguh seseorang untuk mengatasi segala kesulitan, atau tantangan dengan cara mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan, apakah seseorang akan menyerah atau bertahan dalam menghadapi kesulitan atau tantangan.

¹ 2. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000), *Adversity Quotient* memiliki 4 dimensi yang dapat mengukur kemampuan individu yang dapat mengevaluasi dimensi yang dimilikinya. Dimensi-dimensi pembentukan *Adversity Quotient* adalah CO2RE, yaitu:

a. C = Control

Yaitu tingkat kendali yang dirasakan pada setiap peristiwa yang menimbulkan kesulitan. indikator *control* antara lain optimis, memiliki keyakinan untuk menemukan jalan keluar atas setiap kesulitan yang dihadapi. Damawanti (2019), menyebutkan bahwa mereka dengan AQ tinggi

akan memiliki tekad yang kuat dan kebal terhadap ketidakberdayaan. Sedangkan mereka yang AQ nya rendah cenderung berhenti atau putus asa dalam ketidakberdayaannya.

b. O2 = *Origin* dan *Ownership*

Origin yaitu siapa dan apa yang menjadi asal usul kesulitan, sedangkan *Ownership* yaitu pengakuan sampai sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat dari setiap kesulitan tersebut. Damawanti (2019) menyebutkan kalau kedua hal ini menggambarkan siapa atau apa sebab dari asal usul kesulitan dan sejauh mana seseorang dapat megakui akibat-akibat dari adanya kesulitan itu. Asal usul atau origin erat kaitannya dengan rasa bersalah. ¹ Indikator dari O2 (*Origin* dan *Ownership*) antara lain menyadari bahwa kesulitan yang dihadapi bersumber dari dirinya sendiri.

c. R = *Reach*

Reach yaitu sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain kehidupan seseorang. Damawanti (2019), Seseorang dengan AQ rendah akan menganggap kesulitan yang dihadapi mudah melebar ke bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Sebaliknya, AQ tinggi tidak akan membuat masalah atau kesulitan yang dihadapi saat ini akan melebar ke bagian hidupnya yang lain. Indikator dari *Reach* ialah mampu mengambil keputusan disetiap permasalahan dan membatasi jangkauan masalah yang dialami.

d. E = *Endurance*

Endurance atau daya tahan ini menggambarkan bagaimana seseorang memandang jangka waktu dari kesulitan yang berlangsung. Apakah kesulitan itu bersifat permanen atau hanya bersifat sementara (Damawanti,

2019). Indikatornya adalah menilai kesulitan dan kegagalan bersifat sementara dan penguatan diri terhadap masalah.

D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000): ada beberapa faktor-faktor berikut ini mempengaruhi kemampuan pengendalian individu serta cara individu tersebut merespon kesulitan, diantaranya

(a.) Daya Saing

Satfield & Seligman.(Stoltz, 2000), dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat diramalkan akan bersifat lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko. Individu yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dalam memelihara energi, fokus, dan tenaga yang diperlukan supaya berhasil dalam persaingan. Sebaliknya, reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan hati-hati.

(b.) Produktivitas

Penelitian yang dilakukan Stoltz, menemukan korelasi yang kuat antara kinerja dan cara-cara pegawai merespon kesulitan. Seligman (2006) membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.

(c.) Kreativitas

Barker (dalam Stoltz, 2005), menemukan orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif. Oleh karena itu, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang oleh hal-hal yang tidak pasti.

(d.) Motivasi

Dari penelitian Stoltz (2005) ditemukan orang-orang yang AQ-nya tinggi dianggap sebagai orang-orang yang paling memiliki motivasi.

(e.) Mengambil Resiko

Satterfield dan Seligman (dalam Stoltz,2005) menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif, bersedia mengambil banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial pendakian.

(f.) Perbaikan

Perbaikan terus-menerus perlu dilakukan supaya individu bisa bertahan hidup dikarenakan individu yang memiliki AQ yang lebih tinggi menjadi lebih baik, sedangkan individu yang AQ-nya lebih rendah menjadi lebih buruk.

(g.) Ketekunan

Ketekunan merupakan inti untuk maju (pendakian) dan AQ individu. Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus walaupun dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan.

(h.) Belajar

Dweck (dalam Stoltz, 2005), membuktikan bahwa anak-anak dengan respon yang pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan

berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimis.

(i.) Merangkul Perubahan

Perubahan adalah bagian dari hidup sehingga setiap individu harus menentukan sikap untuk menghadapinya. Stoltz (2005), menemukan individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif. Dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat, individu merespon dengan merubah kesulitan menjadi peluang. Orang-orang yang hancur dalam perubahan akan hancur oleh kesulitan.

E. Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja.

Mahasiswa yang bekerja memiliki beban tugas yang melebihi mahasiswa biasa., karena tugas ganda yang harus diselesaikan, yaitu tugas sebagai seseorang yang bekerja dan tugas sebagai mahasiswa. Beban yang dimiliki mahasiswa yang bekerja membutuhkan kemampuan lebih, karena tidak semua tugas yang menjadi bebannya berjalan lancar, selalu ada hambatan atau kesulitan yang butuh penanganan ganda juga. Sambil mencari penyelesaian yang tepat maka mahasiswa yang bekerja harus tetap bertahan dengan kesulitan yang dihadapi. Kemampuan ini disebut dengan *adversity quotient*.

Putra, dkk., (2016) menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Secara umum, mahasiswa bekerja yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi akan bertanggung jawab

menyelesaikan tugas yang telah mereka kerjakan, baik tugas sesuai pekerjaannya maupun tugas kuliah. Sebaliknya, jika mahasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah, mereka merasa tidak memiliki mampu menyelesaikan hambatan yang ditemui di pekerjaan yang dibebankan pada mereka atau hambatan menyelesaikan tugas-tugas kuliah, merasa hambatan yang dihadapi itu karena orang lain memberi mereka beban pekerjaan dan dosen memberi tugas kuliah yang terlalu banyak atau terlalu berat.

Dalam kemampuan control (kendali) merujuk pada seberapa banyak kendali yang dirasakan seseorang dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Mereka yang kemampuan kendalinya tinggi saat menghadapi kesulitan mampu membagi waktu antara tugas kerja dan tugas kuliah, sehingga dapat membuat tindakan untuk mengendalikan kedua tugas tersebut dan jika ada masalah dalam penyelesaiannya akan yakin dapat keluar dari masalah sehingga dia tidak sampai mengalami stres akademik. seperti cemas, kurang bisa berkonsentrasi pada tugas, atau tidak bisa berpikir saat tugas menumpuk. Sebaliknya semakin rendah kendalinya maka mereka kurang mampu mengendalikan diri agar dapat keluar dari masalah sehingga menyebabkan terjadi stres akademik, seperti cemas, kurang bisa berkonsentrasi pada tugas, atau tidak bisa berpikir saat tugas menumpuk.

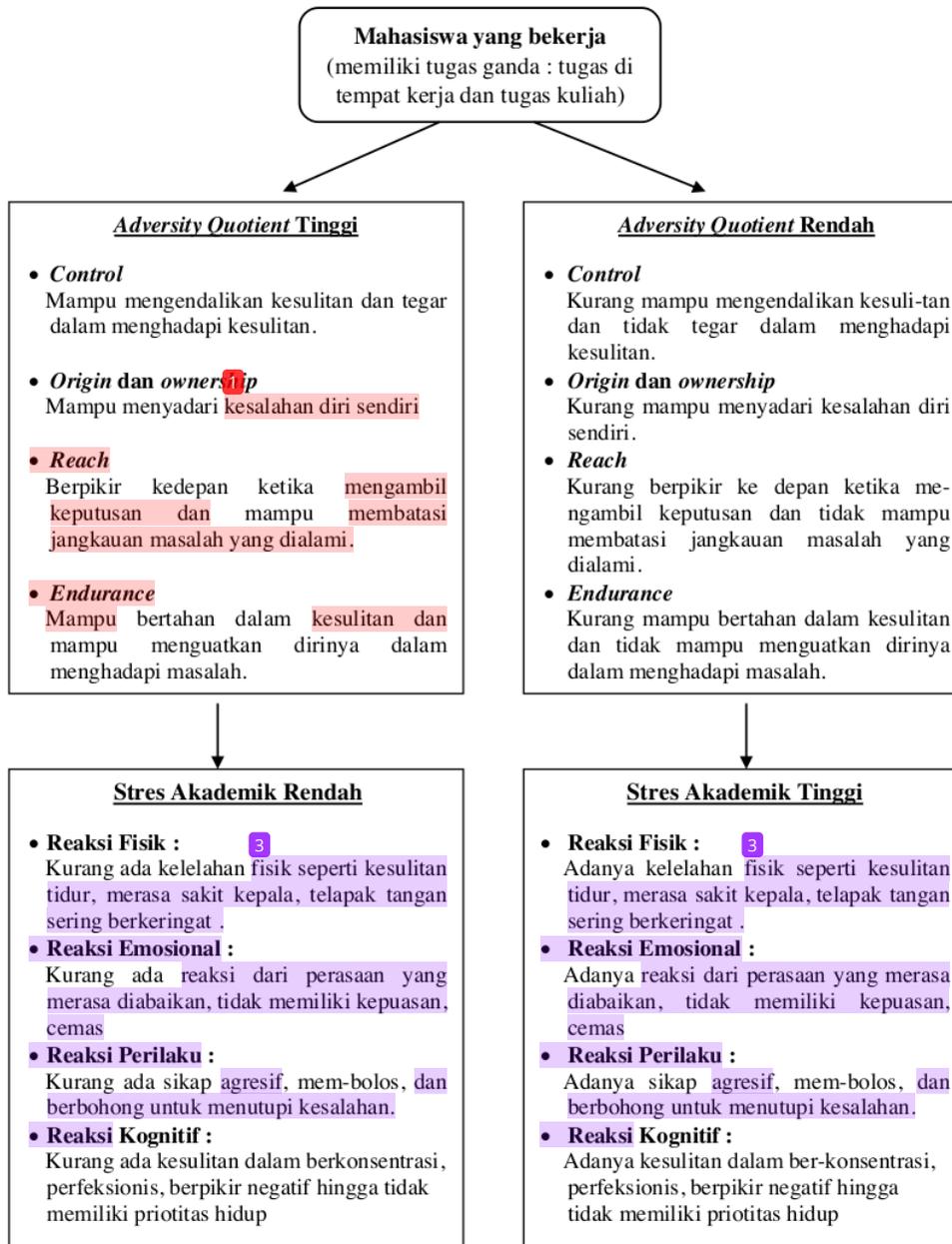
Dalam kemampuan *origin* dan *ownership* yang merujuk pada siapa atau apa sebab dari asal usul kesulitan dan sejauh mana orang tersebut dapat mengakui akibat dari adanya kesulitan tersebut. Hal ini mengungkap asal usul masalah dan tanggung jawab. Saat mendapatkan jadwal kuliah bersamaan dengan jadwal

kerja sehingga tidak dapat membagi waktu antara kuliah atau bekerja. Mereka yang semakin tinggi *origin* nya akan menganggap kesalahan jadwal kuliah dan kerja bersamaan mereka tidak ambil pusing karena menganggap itu kesalahan atasannya dalam bekerja dan dosennya. Sebaliknya semakin rendah *origin* nya, mereka akan menyalahkan diri sendiri karena tidak mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja. *Orgin* dan *ownership* sangat berpengaruh terhadap kemampuan mengelola stres akademik. Jika *orgin* tinggi maka dia dapat mengelola stres dengan baik. Jika *orginnya* rendah, maka banyak terjadi penyesalan dalam dirinya sehingga akan membuat stres. Selain itu semakin tinggi *ownership* yang dimiliki terhadap kesulitannya maka stres akademik itu dapat diatasi dengan sesegera mungkin. Sebaliknya jika semakin rendah *ownershipnya* maka mahasiswa akan merasa tidak berkembang dan sulit keluar dari stres.

Dalam kemampuan *reach* yang mengungkap sejauh mana kesulitan seseorang akan mempengaruhi bagian-bagian lain dari kehidupannya. Artinya terdapat sebuah batas jangkauan kesulitan. *Reach* sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam mengatasi stres akademik. Semakin tinggi *reach* mahasiswa yang bekerja maka dia lebih terarah (fokus) untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi sehingga dapat cepat mengambil keputusan dan menyelesaikan tugasnya kembali. Sebaliknya jika *reachnya* rendah maka dalam menyelesaikan kesulitannya mahasiswa tidak memiliki arah penyelesaian (kurang fokus), dan hanya akan memperburuk kondisi stres akademiknya itu.

Kemampuan *endurance* (daya tahan) yang mengungkap dua hal yang saling berkaitan, yaitu berapa lama kesulitan itu berlangsung dan berapa lama penyebab dari kesulitan itu berlangsung. Perbedaan tingkat daya tahan akan menentukan seberapa lama ketahanan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Semakin tinggi daya tahannya dalam menghadapi stres akademik maka mahasiswa yang bekerja akan meyakini bahwa stres akademik tersebut hanya bersifat sementara. Sebaliknya semakin rendah daya tahannya menghadapi stres maka mahasiswa akan meyakini bahwa stres akademik tersebut bersifat permanen.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Begitu pula jika *adversity quotient* nya rendah maka stres akademik yang dialami akan tinggi

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Universitas Muhammadiyah
Sidoarjo

Student Paper

2%

2

www.kajianpustaka.com

Internet Source

2%

3

repository.upi.edu

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On