



individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (2015, dalam Nur Kholidah, Enik & Asmadi alsa 2012) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjuru, tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup.

Stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa (disebut *stresor*) yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stresor (Santrock, 2002). Stres adalah reaksi organisme terhadap rangsangan (stimulation) yang tidak menyenangkan, stres harus dipahami sebagai relasi interaktif yang terjadi di antara system fisik, fisiologis, psikologis dan prilaku (Hanurawan, 2010).

Menurut Fieldman (1968, dalam Fausiah, 2007) Stres merupakan suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang maupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku, Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif atau negative. Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan atau tidak bergantung pada respon yang

diberikan oleh individu. Stres membutuhkan coping dan adaptasi, sindrom adaptasi umum atau teori selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa memperdulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negative. Menurut Selye mengalami sedikit stres adalah hal yang positif dan produktif. Saat berkompetisi dalam kejuaraan atletik, jatuh cinta, atau bekerja keras dalam sebuah proyek yang anda nikmati. Beberapa stres negatif memang tidak dapat dihindari. (Wade & Tavris, 2007)

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Kamus Psikologi karya Dr.Kartini Kartono dan Dali Gulo mendefinisikan stres sebagai berikut :

- a) Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas (daya) psikologi atau fisiologi dari suatu organisme.
- b) Sejenis frustrasi, di mana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu atau dipersulit, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was (khawatir) dalam pencapaian tujuan.
- c) Kekuatan yang ditetapkan pada suatu system berupa tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d) Suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan (Lubis, 2009).

Menurut Lazarus & Folkman (1984 dalam Taylor, 2009). stres adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau mengkomodasi efeknya. Kebanyakan dari kita menganggap stres sebagai kejadian khusus, seperti saat terjebak kemacetan, dapat nilai buruk dalam ujian, terlambat masuk kerja, atau kehilangan laptop. Tetapi, meskipun ada beberapa persamaan dalam pengalaman stres, tak semua orang memandang suatu kejadian yang sama sebagai kejadian yang membuat stres. Misalnya, seseorang mungkin merasa wawancara kerja sebagai suatu ancaman, sedangkan yang lain menganggap sebagai suatu tantangan. Fakta bahwa stres tergantung pada orangnya menunjukkan adanya proses psikologis. Yakni, kejadian yang menekan akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres, bukan sebagai yang lainnya. Stres adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sedangkan stresor adalah suatu sumber stres (Jeffrey, 2002).

Dalam konteks pembahasan diatas, stres dalam penelitian ini merupakan kondisi yang disebabkan ketika seseorang mengalami tekanan baik dari dalam maupun luar individu tersebut karena banyak perubahan atau perbedaan pada lingkungan yang ada.



- b. Gejala emosional adalah gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental, misalnya; gelisah atau cemas, sedih, merasa jiwa dan hati berubah-ubah, gugup, dan mudah tersinggung.
- c. Gejala intelektual, stres juga berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal; susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.
- d. Gejala interpersonal adalah gejala stres yang mempengaruhi hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, misal; kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, atau menyerang orang dengan kata-kata. Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang aspek-aspek stres dalam menyusun skripsi, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres mahasiswa dalam menyusun skripsi mencakup gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal (Rahman, 2009)

### 3. Sumber stres

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologik nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stres reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping*



Faktor-faktor/stresor yang menyebabkan stres yaitu Faktor-faktor lingkungan, faktor-faktor kepribadian-pola tingkah laku Tipe A, Faktor-faktor kognitif, Faktor-faktor social budaya.

Faktor-faktor lingkungan, banyak faktor, baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan, pada beberapa kasus, kejadian-kejadian ekstrem seperti perang, kecelakaan kendaraan, atau kematian dapat menghasilkan stres. Sementara, kejadian sehari-hari seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi karena kondisi keluarga yang tidak menyenangkan atau hidup dalam kemiskinan juga dapat menghasilkan stres.

Faktor-faktor kepribadian-pola tingkah laku Tipe A, sekelompok karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan yang dianggap berhubungan dengan masalah jantung.

Faktor-faktor kognitif, kebanyakan dari kita menganggap stres sebagai kejadian yang merupakan akibat dari lingkungan yang menempatkan tuntutan pada diri kita. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan mereka apakah memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Faktor-faktor social budaya yang terlibat di dalam stres di antaranya adalah stres akulturasi dan stres social ekonomi. Stres akulturasi

ialah perubahan kebudayaan akibat dari kontak langsung dan terus menerus antara dua kelompok budaya yang berbeda. Stres akulturasi ialah akibat negative dari akulturasi. Sedangkan status social ekonomi seperti kemiskinan menyebabkan stres yang luar biasa pada anak-anak dan keluarganya, kondisi-kondisi kehidupan yang kronis seperti perubahan yang buruk, kawasan perumahan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan masalah ekonomi adalah penyebab stres utama di dalam kehidupan orang-orang miskin. (Santrock, 2002).

#### 5. Respon tubuh terhadap stres

Menurut Hans Selye Stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Berapapun kejadian dari lingkungan atau stimulus akan menghasilkan respons stres yang sama pada tubuh. Selye mengamati pasien yang memiliki masalah yang berbeda-beda : Kematian seseorang yang terdekat, kehilangan pekerjaan, ditangkap karena melakukan penggelapan, dll. Tanpa memperlihatkan masalah seperti apa yang dihadapi oleh seorang pasien, gejala yang serupa muncul : Hilangnya nafsu makan, otot menjadi lemah, dan menurunnya minat terhadap dunia.

Sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome/GAS*) adalah konsep yang dikemukakan oleh Selye yang menggambarkan efek umum pada tubuh ketika ada tuntutan yang ditempatkan pada tubuh tersebut. GAS terdiri dari tiga tahap : peringatan, perlawanan, dan kelelahan. Pertama, pada tahap peningkatan alarm, individu memasuki kondisi shock

yang bersifat sementara, suatu masa di mana pertahanan terhadap stres ada di bawah normal. Individu mengenali keberadaan stres dan mencoba menghilangkannya. Otot menjadi lemah, suhu tubuh menurun, dan tekanan darah juga turun. Kemudian terjadi apa yang disebut dengan countershock, di mana pertahanan terhadap stres mulai muncul, konteks adrenal mulai membesar dan pengeluaran hormone meningkat. Tahap alarm berlangsung singkat, tidak lama kemudian, individu bergerak memasuki tahap perlawanan, di mana pertahanan terhadap stres menjadi semakin sensitive, dan semua upaya dilakukan untuk melawan stres. Pada tahap pertahanan, tubuh individu dipenuhi oleh hormone stres, tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan semua meningkat. Bila semua upaya yang dilakukan untuk melawan stres ternyata gagal dan stres tahap tetap ada, individu pun memasuki tahap kelelahan, di mana kerusakan pada tubuh semakin meningkat, orang yang bersangkutan mungkin akan jatuh pingsan di tahap kelelahan ini, dan kerentangan terhadap penyakit pun meningkat.

Walaupun demikian, tidak semua stres itu buruk. Eustres adalah konsep Selye yang menggambarkan sisi positif dari stres. Selye tidak mengatakan bahwa kita harus menghindari semua pengalaman seperti ini dalam kehidupan kita, namun ia menekankan bahwa kita harus meminimalkan kerusakan pada tubuh kita.

Salah satu kritik utama terhadap pandangan Selye adalah bahwa manusia tidak selalu bereaksi terhadap stres dengan cara yang sama seperti yang dikemukakan. Masih ada banyak lagi yang harus dipahami mengenai







## ***B. Adversity Quotient***

### **1. Pengertian *Adversity Quotient***

Dalam kamus bahasa Inggris, *adversity* berasal dari kata *adverse* yang artinya kondisi tidak menyenangkan, kemalangan. Jadi dapat diartikan bahwa *adversity* adalah kesulitan, masalah atau ketidakberuntungan. Sedangkan, *quotient* menurut kamus bahasa Inggris adalah derajat atau jumlah dari kualitas spesifik/karakteristik atau dengan kata lain yaitu mengukur kemampuan seseorang.

*Adversity Quotient* biasanya disingkat dengan AQ. AQ merupakan suatu teori yang dicetuskan oleh Paul G Stoltz untuk menjembatani antara kecerdasan intelektual (IQ) dengan kecerdasan emosional (EQ). Karena menurut Stoltz (2000) kedua hal itu saja tidak cukup untuk menjadi tolok ukur yang akan memprediksi keberhasilan seseorang. Baginya, meskipun seseorang mempunyai IQ dan EQ yang baik namun tidak mempunyai daya juang yang tinggi dan kemampuan merespons kesulitan yang baik dalam dirinya, maka kedua hal tersebut akan menjadi sia-sia saja.

Stoltz menyebutkan kesuksesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau menguasai kehidupannya sendiri. Kesuksesan juga sangat dipengaruhi dan dapat diramalkan melalui cara seseorang merespon dan menjelaskan kesulitan. Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* ialah teori yang sesuai dan sekaligus ukuran yang bermakna dan seperangkat instrument yang diolah sedemikian rupa untuk

membantu seseorang agar tetap gigih menghadapi kemelut yang penuh tantangan (Stoltz, 2000).

Dalam ilmu Psikologi kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan hidup dan mengukur kemampuannya dikenal dengan konsep *adversity quotient*. Yaitu, merupakan indikasi atau petunjuk tentang seberapa kuat seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan dan bermanfaat untuk memperkirakan tentang seberapa besar kemampuan seseorang dalam menghadapi setiap kesulitan hidup dan ketidakmampuannya dalam menghadapi kesulitan tersebut (Stoltz, 2000). Dalam menjalani kehidupan tidak sedikit seseorang tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidup yang dihadapinya. Menurut Stoltz (2000, dalam Puspitasari, 2013) *adversity quotient* berakar pada bagaimana seseorang merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan dalam hidup. Situasi sulit dan tantangan dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang baik. Karena jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah. Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi ia akan memiliki kekebalan atas ketidakmapuandirinya menghadapi masalah dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Namun sebaliknya, jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang rendah maka seseorang akan mudah rapuh dan menyerah pada keadaan.

Stoltz, (2000, dalam Fitriana, 2013) *Adversity Quotient*, yang merupakan suatu ukuran untuk merespon terhadap kesulitan dan memberitahu seberapa jauh kemampuan seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Istilah AQ (*Adversity Quotient*) ini dipopulerkan oleh Paul Stoltz, dalam bukunya yang berjudul *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* (AQ) yang tinggi secara emosional dan fisik cukup lentur dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Menurut Stoltz (2000, dalam Sudarman, 2012) agaknya bukan IQ ataupun EQ yang menentukan suksesnya seseorang, tetapi keduanya berperan dalam menentukan kesuksesan. Lebih lanjut Stoltz (2000) menyatakan bahwa ada satu faktor lagi yang memiliki pengaruh luarbiasa terhadap keberhasilan seseorang, yaitu kecerdasan mengatasi masalah atau *adversity quotient* (AQ).

*Adversity quotient* adalah kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan dan atau kesulitan. (Sho'imah, 2010)

*Adversity* dirumuskan oleh Stoltz (2000) dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan yaitu psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, dan neurufisiologi. *Adversity quotient* memasukkan dua komponen penting dari setiap konsep praktis, yaitu teori ilmiah dan

penerapannya di dunia nyata. Stoltz mengatakan AQ mempunyai tiga bentuk, yakni:

- a. AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b. AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan.
- c. AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons anda terhadap kesulitan.

Gabungan dari ketiga unsur ini, yaitu pengetahuan baru, tolok ukur, dan peralatan yang praktis, merupakan sebuah paket yang lengkap untuk memahami dan memperbaiki komponen dasar pendakian (kelangsungan hidup) sehari-hari dan seumur hidup. Berdasarkan ketiga unsur tersebut, maka AQ merupakan skor yang dapat memberitahu seberapa baik seseorang dapat bertahan dalam kesulitan dan mengukur kemampuan seseorang untuk mengatasi krisis apapun, menyelesaikan masalah dan sukses jangka panjang, memperkirakan siapa yang menyerah dan siapa yang akan tetap bertahan. Seseorang yang memiliki AQ tinggi, ia akan terus belajar dan berlatih agar mencapai hasil yang maksimal. Apabila ia memperoleh nilai yang kurang baik, ia tidak menyerah begitu saja. Ia akan tetap belajar hingga mencapai nilai yang diharapkan.

Dalam konteks pembahasan di atas, *Adversity Quotient* (AQ) adalah kemampuan untuk mengatasi masalah atau kesulitan yang ada, yang bisa membuat seseorang meraih kesuksesan.

## 2. Teori Dasar *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) mengemukakan dasar teori yang membangun AQ dengan istilah *the three bilding blocks of AQ*, yaitu psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, dan neurofisiologi. Psikologi kognitif mencakup bidang penelitian yang ekstensif sehubungan dengan kebutuhan manusia untuk mengendalikan dan menguasai hidupnya. Meliputi konsep-konsep untuk memahami motivasi, efektivitas, dan kinerja manusia. Orang yang merespon kesulitan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, memiliki jangkauan jauh, bersifat internal, dan diluar kendali mereka, akan menderita, sementara orang yang merespons kesulitan sebagai sesuatu yang pasti akan cepat berlalu, terbatas, eksternal, dan berada dalam kendali mereka, akan berkembang dengan pesat. Respons seorang terhadap kesulitan mempengaruhi semua segi efektivitas, kinerja dan kesuksesan. Kita merespons kesulitan dengan pola-pola yang konsisten dan dibawah sadar. Jika tidak dihambat, pola-pola ini bersifat tetap seumur hidup seseorang.

Neurofisiologi ialah otak idealnya diperlengkapi untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan. Kebiasaan-kebiasaan dapat secara mendadak dihentikan dan diubah. Jika diganti, kebiasaan-kebiasaan lama akan lenyap, sementara kebiasaan-kebiasaan baru akan berkembang.

Psikoneuroimunologi ialah ada hubungan langsung antara bagaimana anda merespons kesulitan dengan kesehatan mental dan jasmaniah anda. Pengendalian amat penting bagi kesehatan dan umur panjang. Bagaimana seseorang merespons kesulitan (AQ) mempengaruhi



- c. *Reach*, adalah jangkauan. Sejuahmana dampak kesulitan akan dialami terhadap aspek lain dalam kehidupannya. Indikator nya ialah mampu melakukan pemetaan masalah dengan tepat, mampu memaksimalkan sisi positif dari situasi sulit.
- d. *Endurance*, adalah daya tahan. Yaitu tentang waktu kesulitan dan penyebab kesulitan akan berlangsung. Indikator nya ialah menilai kesulitan atau kegagalan bersifat sementara, mempunyai sifat optimisme.

Dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi diharapkan dapat menekan tingkat kecenderungan stres mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan mampu melewati seluruh permasalahan dalam hidup. Individu akan memiliki semangat yang tinggi dan tidak mudah menyerah. Ketika kecemasan individu tentang kekawatirannya mengerjakan skripsi muncul, dengan berbekal tingkat *adversity quotient* yang tinggi maka individu tersebut akan mampu menghilangkan rasa cemas dan kekawatirannya. Begitu juga sebaliknya individu yang memiliki tingkat *adversity* yang rendah akan lebih mudah merasakan kecenderungan stres tentang kekawatirannya dalam mengerjakan skripsi.

Individu akan lebih mudah menyerah dan pasrah dengan nasib yang akan diterimanya, serta tidak memiliki semangat dalam menghadapi segala kesulitan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk menghadapi setiap kesulitan dengan baik ketika mengerjakan skripsi tidak akan memiliki tingkat kecenderungan stres yang tinggi. Dengan *adversity quotient* yang







### **C. Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Kecenderungan Stres dalam Menyelesaikan Skripsi**

Stres merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.

Sedangkan AQ merupakan suatu teori yang dicetuskan oleh Paul G Stoltz untuk menjembatani antara kecerdasan intelektual (IQ) dengan kecerdasan emosional (EQ). karena menurut Stoltz (2000) kedua hal itu saja tidak cukup untuk menjadi tolok ukur yang akan memprediksi keberhasilan seseorang. Baginya, meskipun seseorang mempunyai IQ dan EQ yang baik namun tidak mempunyai daya juang yang tinggi dan kemampuan merespons kesulitan yang baik dalam dirinya, maka kedua hal tersebut akan menjadi sia-sia saja.

Dalam hal menyelesaikan skripsi sering terjadi kecenderungan stres yang berasal dari kurangnya penyesuaian diri yang awalnya tugas kuliah dianggap ringan menjadi berat. Dari perilaku tersebut dapat dilihat bahwa seorang perlu bisa mengatasi kecenderungan stresnya dengan cara bagaimana seorang itu bisa menyelesaikan tiap kesulitan yang ada. Semangat untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan yang berarti tingkat



