BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Kepmendiknas No. 232/U/2000, kurikulum pendidikan tinggi adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi maupun bahan kajian dan pelajaran serta cara penyampaian dan penilaian yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar-mengajar di perguruan tinggi. Perubahan yang sangat cepat di semua sektor kehidupan khususnya dunia kerja, mendorong perguruan tinggi perlu membekali lulusannya dengan kemampuan adaptasi dan kreativitas agar dapat mengikuti perubahan dan perkembangan yang cepat tersebut. Berdasarkan Keputusan Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI), maka Fakultas Psikologi di universitas "X" Bandung merubah kurikulum yang semula berbentuk *Teacher-Centered Learning (TCL)*, menjadi *Student-Centered Learning (SCL)* atau biasa disebut sebagai Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) yang mulai diberlakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013.

Pada kurikulum KKNI, mahasiswa secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajarinya, memanfaatkan banyak media (multimedia), terlibat di dalam mengelola pengetahuan, fungsi dosen sebagai fasilitator dan evaluasi dilakukan bersama dengan mahasiswa (Buku Panduan Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Tinggi, 2008). Metode yang biasanya digunakan dikelas adalah metode diskusi dalam kelompok berkisar lima sampai

enam orang dimana pada akhirnya mahasiswa akan mempresentasikan hasil diskusi mereka.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada seorang dosen di Fakultas Psikologi Universitas "X", dalam kurikulum KKNI, mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dibandingkan dengan dosen yang mengajar. Hal ini berkaitan dengan harapan agar mahasiswa tidak hanya berkompeten secara *hardskill*, tapi juga mengembangkan *soft skill* berupa komunikasi, kerja sama dan kerja keras yang juga dibutuhkan di dunia kerja nanti. Untuk itulah, dikelas dosen memberikan materi secara garis besar kemudian mahasiswa diminta untuk mencari penjelasan mengenai materi tertentu dengan lebih rinci secara berkelompok. Setelah itu, setiap kelompok harus mempresentasikan materi tertentu didepan kelas sehingga mahasiswa yang lain juga bisa tahu.

Setiap hari mahasiswa dinilai dengan berbagai kriteria penilaian yang berkaitan dengan *hardskill* dan *softskill* mulai dari kedisiplinan, hasil laporan pribadi, cara mahasiswa mempresentasikan materi hingga kerjasama dalam kelompok yang kemudian akan di hitung dengan nilai kuis. Bila tidak mencapai nilai standar kelulusan yaitu 68, mahasiswa diberi kesempatan untuk remedial dua kali. Selain dituntut untuk aktif berkuliah dan memenuhi nilai standar kelulusan, mahasiswa juga dituntut untuk aktif mengikuti kegiatan organisasi baik di kampus atau diluar. Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan organisasi akan dinilai dengan menggunakan poin, dimana mahasiswa harus mencapai jumlah poin yang ditentukan sebagai syarat mengikuti PKL (Praktek Kerja Lapangan) dan syarat sidang.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap enam mahasiswa psikologi angkatan 2013, peneliti menemukan bahwa seluruh mahasiswa

yang diwawancara (100%) merasa kesulitan dalam mengikuti kuliah karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa sehingga mereka merasa terbeban. Kesulitan yang dihayati oleh mahasiswa berupa manajemen waktu dalam mengerjakan tugas, merasa tidak cocok dengan teman sekelompok, masalah keluarga yang memengaruhi kegiatan belajar, keikutsertaan dalam organisasi mahasiswa atau organisasi di luar kampus yang juga memengaruhi kegiatan belajar, dan ketidakaktifan dikelas karena tidak tertarik pada materi atau pada dosen yang mengajar. Perijinan absen yang cukup sulit juga membuat beberapa mahasiswa sampai memaksakan diri untuk tetap pergi kuliah meskipun sedang sakit.

Menurut dua dari enam mahasiswa, mereka sering mendapat kesulitan dalam bekerja kelompok karena tidak semua anggotanya mau bekerja sama. Mahasiswa sudah sering menegur teman yang tidak ikut berpartisipasi namun tidak membuat teman mereka berubah. Akibatnya mahasiswa menjadi semakin tertekan karena selain harus mengerjakan tugas bagian mereka, mereka juga harus mengerjakan bagian teman kelompok yang tidak ikut mengerjakan sehingga tugas pribadinya tidak dapat dikerjakan dengan maksimal. Hal ini sering menimbulkan konflik antar anggota sehingga hasil kerja kelompok tidak begitu baik.

Persaingan antar mahasiswa yang standar pencapaiannya tinggi juga tak lepas dari perasaan tertekan karena berusaha mendapatkan nilai yang setinggi-tingginya. Terlebih lagi bagi mahasiswa yang memang dituntut oleh orangtuanya untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Selain itu, tuntutan untuk aktif mengikuti beberapa kegiatan organisasi membuat mahasiswa semakin sulit dalam mengatur waktu antara mengerjakan tugas kuliah dan tugas kepanitiaan yang diikuti, terutama saat acara kepanitiaan semakin dekat. Tak jarang konflik dalam satu tim kepanitiaan pun

berdampak dalam kegiatan belajar mahasiswa, dimana mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi di kelas.

Sebagai angkatan pertama yang menjalani kurikulum KKNI, mahasiswa tidak bisa belajar banyak dari pengalaman senior di angkatan sebelumnya akibat kurikulumnya berbeda. Selain itu, mahasiswa tidak bisa meminjam *textbook* pada seniornya karena edisi buku yang digunakan selalu edisi terbaru. Penggunaan *textbook* yang berganti-ganti setiap modulnya membuat mahasiswa yang ekonominya pas-pasan merasa terbeban karena tidak selalu dapat membelinya. Padahal sumber tugas mahasiswa berasal dari buku yang telah ditentukan untuk dibeli. Hal ini membuat mahasiswa perlu mencari cara penyelesaian sendiri dalam menyelesaikan kesulitan atau tantangan yang dihadapi dalam menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.

Kurikulum KKNI bila dipandang dari sisi pendidikan merupakan hal yang baik karena dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa agar dapat memenuhi standar kelulusan dan dapat bersaing di dunia kerja. Di sisi lain, kurikulum KKNI bila dipandang dari sisi individu, menjadi suatu tuntutan atau tantangan yang dirasa berat karena harus memenuhi target yang telah ditetapkan oleh fakultas. Untuk dapat memenuhi target kelulusan, mahasiswa harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang bagus saat didepan kelas, aktif bertanya dikelas, dapat membuat laporan tertulis, dapat bekerja dalam kelompok, dan aktif berorganisasi diluar perkuliahan. Dalam memenuhi target tersebut, mahasiswa tidak selalu dapat mencapainya karena keterbatasan individu. Kuliah dengan berbagai kriteria penilaian yang harus dipenuhi bukanlah sesuatu yang mudah tanpa usaha yang keras sehingga mahasiswa menafsirkannya sebagai *stressor*.

Menurut *National College Health Assesment* (2013) yang meneliti data dari 125.000 mahasiswa lebih dari 150 perguruan tinggi dan universitas, sepertiga dari mahasiswa Amerika Serikat mengalami kesulitan karena depresi dan hampir setengah dari mereka merasa kecemasan luar biasa di tahun 2013. Ben Locke, PhD dari *Pennsylvania State University* yang mengarahkan *Center for Collegiate Mental Health* (CCMH), sebuah organisasi yang mengumpulkan data kesehatan mental lebih dari 263 perguruan tinggi, universitas atau pusat-pusat kesehatan mental menyatakan bahwa lebih dari 30% mahasiswa mempertimbangkan untuk bunuh diri di beberapa titik dalam hidup mereka (APA, 2014). Kurikulum pendidikan di Indonesia saat ini semakin menuntut perjuangan dari para peserta didik melalui standar yang diberikan. Tujuannya adalah ingin mengembangkan tingkat pendidikan di Indonesia, namun tuntutan akademis yang berat akan membuat siswa/mahasiswa harus bekerja dengan lebih keras, bahkan terkadang tidak sesuai dengan kondisi dan tugas perkembangan pada usia mereka (Lukman, 2014).

Selama mengikuti perkuliahan, mahasiswa mengatakan bahwa secara fisik mereka mudah merasa sakit kepala, pusing, mudah demam dan mudah merasa lelah. Secara psikis mereka merasa mudah cemas, mudah marah, dan mudah merasa takut. Hal ini mengakibatkan mahasiswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, jarang bisa tidur nyenyak, dan membuat napsu makan bertambah atau berkurang. Bagi beberapa mahasiswa, hubungan dengan teman juga jadi memburuk akibat konflik yang timbul saat bekerja kelompok. Keluhan secara fisik maupun psikis yang diungkapkan oleh mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres.

Menurut Lazarus (1984), stres merupakan hubungan tertentu antara orang dan lingkungan hidup yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber

dayanya dan membahayakan kesejahteraannya. Faktor yang memengaruhi stres berbeda-beda pada tiap individu. Menurut Lazarus (1984), faktor-faktor yang memengaruhi stres secara umum bersumber dari pribadi individu (internal) dan lingkungan individu (eksternal). Salah satu faktor individu yaitu karakteristik kepribadian. Di dalam karakteristik kepribadian terdapat *adversity quotient*.

Adversity Quotient (AQ) adalah kemampuan seseorang untuk merespon pada situasi yang sulit (Stoltz, 2000). Stoltz membagi empat dimensi pada AQ yaitu *control* (kendali), *ownership* (tanggung jawab), *reach* (jangkauan) dan *endurance* (daya tahan). Kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Tanggung jawab akan mempertanyakan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya sebagai penyebab asal-usul kesulitan yang dialami. Jangkauan mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan memengaruhi aspek lain dari individu. Daya tahan mempertanyakan berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama ketahanan individu.

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013, sebanyak 7 orang (70%) merasa dirinya mampu mengerjakan tugas-tugas kuliah namun seadanya saja karena harus mengerjakan tugas yang lain juga. Hal ini menunjukkan kendali yang cenderung lemah. Sebanyak 5 orang (50%) merasa kesulitan yang dialami dalam mengikuti kuliah disebabkan oleh fakultas. Hal ini menunjukkan tanggung jawab yang cenderung lemah. Sebanyak 5 orang (50%) mengaku hubungan dengan teman sekelompok terganggu akibat konflik yang sempat terjadi dalam kelompok. Hal ini menunjukkan jangkauan yang cenderung lemah. Sebanyak 6 orang (60%) merasa

optimis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Psikologi tepat waktu. Hal ini menunjukkan daya tahan yang cenderung kuat.

Stoltz (2000) mengungkapkan bahwa AQ yang rendah atau pola tanggapan destruktif akan berkonsekuensi buruk (baik jangka panjang atau jangka pendek). Sebagai konsekuensi jangka pendek, individu akan mengalami stres, khawatir, tekanan darah meningkat, otot menegang, tangan berkeringat dan proses pengambilan keputusan yang tergesa-gesa. Konsekuensi jangka panjang, individu akan mengalami kemerosotan dalam sistem kekebalan tubuh, kelelahan, putus harapan dan depresi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran (Charmila Sari, Firdaus, Devi Risma, 2014). Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki AQ tinggi cenderung memiliki derajat stres yang rendah.

Selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi di Universitas "X" Bandung, mahasiswa yang merasa sangat dapat mengendalikan perasaannya, tidak menyalahkan orang lain ketika menghadapi situasi yang sulit, merasa sangat dapat membatasi emosinya untuk situasi tertentu saja serta optimis bahwa situasi sulit akan cepat berlalu merasa tidak begitu tertekan, cenderung merasa emosinya stabil dan tidak terganggu secara fisik. Ketika mahasiswa mengalami konflik dengan kelompoknya saat bekerja kelompok, tapi pada akhirnya mahasiswa tetap bisa presentasi dengan baik di depan kelas. Di sisi lain, mahasiswa yang jarang merasa dapat mengendalikan perasaannya, tidak menyalahkan orang lain ketika menghadapi situasi yang sulit, jarang dapat membatasi emosinya untuk situasi tertentu serta cenderung optimis bahwa situasi sulit akan berlalu, cenderung merasa lebih tertekan. Ketika mahasiswa konflik dalam kelompok, hasil kerja kelompok cenderung buruk.

Hal yang dirasakan oleh mahasiswa selanjutnya ialah mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi, menjadi gelisah, tidur kurang nyenyak, mudah lupa dan sering jatuh sakit.

Setiap mahasiswa akan menanggapi stres dengan cara yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut berkaitan dengan derajat *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa yang menghayati kegiatan perkuliahan dikelas sebagai tekanan atau stres memerlukan *adversity quotient* dalam derajat tertentu agar mampu mengubah tekanan menjadi tantangan yang bersifat konstruktif. AQ yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan sehari-hari karena daya saing menjadi tinggi, mahasiswa lebih produktif, lebih kreatif, motivasi tinggi, berani mengambil resiko, mau memperbaiki diri, lebih tekun dan memiliki kemauan untuk belajar juga berprestasi (Stoltz,2000). Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *adversity quotient* terhadap stres yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas "X" Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *adversity quotient* terhadap stres pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap stres pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh *adversity quotient* terhadap stres pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memperkaya kajian penelitian di bidang Psikologi Pendidikan mengenai *adversity quotient* dan pengaruhnya terhadap stres.
2. Sebagai informasi tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengenai *adversity quotient* dan stres.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Dapat memberikan informasi pada dekan di Fakultas Psikologi di Universitas "X" Bandung mengenai pengaruh *adversity quotient* terhadap stres pada mahasiswa angkatan 2013 sebagai informasi tentang pentingnya pengembangan *adversity quotient* yang dapat memengaruhi stres mahasiswa.
2. Dapat memberikan informasi pada dosen wali Fakultas Psikologi di Universitas "X" Bandung mengenai pentingnya *adversity quotient* sehingga dapat

memberikan informasi kepada mahasiswa untuk meningkatkan *adversity quotient* yang dimilikinya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007). Masa remaja akhir adalah masa transisi perkembangan antara masa remaja menuju dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 17-22 tahun. Seperti mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2013 yang sudah berada pada tahap remaja akhir. Pola pikir mahasiswa mulai berubah dalam menghadapi persoalan atau kesulitan yang dialami dalam kehidupan dikarenakan pada masa remaja akhir, mahasiswa dapat menciptakan bayangan situasi ideal yang tepat bagi dirinya (Santrock, 2007).

Kurikulum berbasis kerangka kualifikasi nasional indonesia (KKNI) dirancang untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam *hard skill* dan *soft skill* sehingga setelah lulus mahasiswa dapat bekerja sesuai dengan standar yang dibutuhkan di bidangnya masing-masing. Dalam pelaksanaannya, setiap mahasiswa dinilai setiap hari berdasarkan tugas tertulis dalam bentuk laporan kelompok dan komunikasi lisan saat presentasi kelompok. Hal ini tidaklah mudah karena banyak kriteria-kriteria penilaian dalam kurikulum berbasis KKNI yang harus diikuti dan dilaksanakan. Untuk memenuhi standar kelulusan, mahasiswa harus mencapai nilai 68 atau minimal B untuk bisa lulus dari satu mata kuliah. Selain itu mahasiswa juga harus mengikuti berbagai kegiatan seperti kepanitiaan atau pelayanan di masyarakat untuk mendapatkan poin sebagai syarat mengikuti praktek kerja lapangan (PKL)

yang harus dikumpulkan sejak saat ini. Mahasiswa harus membagi fokusnya pada tugas pokoknya yaitu berkuliah dan tugas tambahannya yaitu menjalankan tugas sebagai panitia di suatu kegiatan. Apabila mahasiswa tidak berkuliah dengan serius, mahasiswa terancam remedial atau bahkan mengulang modul. Disisi lain, bila mengabaikan tugas kepanitiaan, mahasiswa tidak mendapatkan poin dan terancam telat mengikuti PKL.

Tugas pokok dan tugas tambahan tersebut dirasakan sebagai tuntutan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung karena mata kuliah yang semakin berat setiap semesternya untuk diikuti, ditambah dengan tugas kepanitiaan diluar kuliah. Selain itu, mahasiswa diwajibkan untuk hadir 100% dan hanya boleh ijin untuk alasan yang sangat jelas dan dapat dipertanggungjawabkan seperti di opname, keluarga inti menikah atau meninggal. Situasi-situasi seperti ini dapat memunculkan stres.

Menurut Lazarus (1984), stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraan dirinya. Stres muncul jika mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan lingkungan yang mengganggu dan membebani serta melampaui batas kemampuan dirinya. Hubungan antara mahasiswa dengan sumbers sres tergantung pada bagaimaana mahasiswa menilai sumber stres, apakah sumber stres merupakan sesuatu yang mengancam atau tidak. Penilaian ini disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Penilaian kognitif adalah suatu proses evaluatif yang menentukan dalam keadaan seperti apa interaksi antara manusia dengan lingkungannya bisa menimbulkan stres. Dalam penilaian kognitif terdapat proses penilaian primer (*primary appraisal*).

Penilaian primer adalah proses dimana mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung menilai situasi dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, apakah mahasiswa menganggap situasi yang terjadi dalam kegiatan perkuliahan tidak bermakna sehingga dapat diabaikan (*irelevant*), atau dihayati sebagai hal yang positif (*benign positive appraisal*) atau situasi perkuliahan dihayati sebagai tuntutan dan ancaman (*stress appraisal*). Pada tahap penilaian primer, mahasiswa akan menilai apakah dirinya baik-baik saja atau mahasiswa sedang dalam masalah. Hasil penilaian dan penghayatan yang berbeda-beda tersebut akan menghasilkan derajat stres yang berbeda.

Ada dua faktor yang dapat memengaruhi stres. Faktor pertama yaitu faktor individu, mencakup kesehatan fisik, optimisme dan motivasi (Lazarus, 1984). Kesehatan fisik merupakan hal penting dalam usaha mengatasi stres karena individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Mahasiswa yang memiliki kesehatan yang kurang baik atau cenderung lemah, maka mahasiswa akan cenderung kesulitan untuk menangani kesulitan secara efektif. Misalnya dalam mengerjakan tugas, mahasiswa tidak bisa mengerjakan tugas dengan maksimal karena sulit berkonsentrasi akibat kesehatan yang terganggu. Optimis adalah kecenderungan individu untuk mengharapkan sesuatu yang baik. Mahasiswa yang optimis cenderung termotivasi untuk mencari penyelesaian masalah, aktif mencari dukungan sosial di keluarga dan kepada temannya dengan menceritakan masalahnya, berusaha memikirkan hal positif atas kejadian yang dialami sehingga memengaruhi kesehatannya tetap dalam kondisi yang baik.

Faktor kedua yaitu faktor lingkungan yang mencakup dukungan materi dan dukungan sosial (Lazarus, 1984). Dukungan materi meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang dapat dibeli. Fasilitas seperti *laptop*, *printer*, fasilitas internet dan buku cenderung menunjang mahasiswa untuk mengerjakan tugas dengan lebih efektif. Dukungan sosial meliputi pemenuhan kebutuhan emosional pada diri individu oleh lingkungan sekitarnya. Mahasiswa yang diberi dukungan oleh teman dan orangtua cenderung dapat mengatasi masalah dengan lebih efektif.

Derajat stres pada setiap mahasiswa akan berbeda-beda tergantung bagaimana penghayatan dan cara mereka menghadapi situasi perkuliahan. Lazarus (1984) membagi gejala stres ke dalam beberapa kategori, yaitu gejala fisiologis, psikologis dan tingkah laku. Gejala fisiologis yaitu seberapa sering mahasiswa psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung merasakan adanya ketidaknyamanan dalam keadaan fisiknya seperti meningkatnya laju detak jantung, berkeringat dingin, sakit kepala, sakit lambung dan sebagainya saat menghadapi situasi perkuliahan. Gejala psikologis adalah seberapa sering mahasiswa psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung mudah cemas, sulit berkonsentrasi, mudah marah, perasaan mudah berubah, mudah tersinggung, hilang rasa humor, merasa tegang, sulit membuat keputusan, mudah lupa, sering melamun dan sebagainya saat menghadapi situasi perkuliahan. Gejala tingkah laku adalah seberapa sering mahasiswa psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung menunjukkan penurunan produktivitas, mudah gelisah, napsu makan bertambah atau berkurang, menarik diri, sikap agresif, cepat mengantuk dan sebagainya saat menghadapi situasi perkuliahan.

Menurut Stoltz (2000) derajat stres yang dialami oleh mahasiswa akan berbeda-beda tergantung dari derajat *adversity quotient (AQ)* yang dimiliki. AQ merupakan pola tanggapan yang ada didalam pikiran individu ketika menghadapi kesulitan yang kemudian menjadi penentu bagaimana individu tersebut mengambil tindakan terhadap kesulitan yang dihadapinya. Semakin sering pola digunakan, lama kelamaan akan menjadi tindakan yang refleks atau tidak disadari. Derajat AQ pada setiap orang berbeda-beda (Stoltz, 2000). Begitu pula pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013 di universitas "X" Bandung. Stoltz membagi empat dimensi pada AQ yaitu CORE yang terdiri dari *control* (kendali), *ownership* (pengakuan), *reach* (jangkauan) dan *endurance* (daya tahan).

Dimensi pertama *control* atau kendali berkaitan dengan seberapa besar mahasiswa merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa dengan *control* yang tinggi akan merasa mampu untuk mengendalikan dirinya untuk tetap berusaha saat mengalami kesulitan. Misalnya saat mahasiswa tahu bahwa tugas kuliah dan tugas kepanitiaan *deadline* di hari yang sama, mahasiswa akan memacu dirinya bahwa ia mampu mengerjakan keduanya dengan maksimal. Mahasiswa dengan *control* yang sedang merasa cukup mampu mengendalikan dirinya agar dapat mengerjakan kedua tugas, namun seadanya saja sehingga hasilnya tidak begitu maksimal. Mahasiswa dengan *control* yang rendah akan merasa tidak mampu untuk mengumpulkan kedua tugasnya dalam waktu yang bersamaan sehingga ada satu tugas yang dirasa akan ditunda untuk dikumpulkan.

Ownership atau tanggung jawab memertanyakan sejauhmana mahasiswa bertanggung jawab terhadap kesulitan yang dialami. Mahasiswa dengan *ownership*

yang tinggi mau bertindak dan berinisiatif untuk mengatasi kesulitan dalam menjalani perkuliahan tanpa menyalahkan orang lain. Misalnya ketika nilai tugas kelompok rendah, mahasiswa berusaha meminta *feedback* kepada dosen agar selanjutnya dapat diperbaiki. Mahasiswa dengan *ownership* yang sedang berusaha untuk bertindak untuk mengatasi kesulitan namun bila kesulitan semakin berat, mahasiswa mulai memersalahkan orang lain dan berhenti bertindak. Mahasiswa dengan *ownership* yang rendah akan menyalahkan keadaan atau orang lain tanpa mau mengambil tanggung jawab yang mungkin diakibatkan oleh kesalahannya sendiri. Misalnya menyalahkan teman sekelompoknya dan menunggu temannya saja yang bertindak untuk mencari tahu letak kesalahan tugas tersebut.

Reach atau jangkauan memertanyakan sejauhmana mahasiswa dapat membatasi kesulitan yang dihadapi sehingga tidak menjangkau aspek-aspek lain dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa dengan *reach* yang tinggi mampu membatasi emosinya dalam menghadapi satu kesulitan di kampus sehinggga tidak memengaruhi aspek kehidupan lainnya. Misalnya mahasiswa yang orangtuanya bertengkar dirumah akan tetap mampu berkonsentrasi di kelas dan bisa tetap mengerjakan tugas dengan maksimal. Mahasiswa dengan *reach* yang sedang cukup mampu membatasi kesulitan dalam menjalani perkuliahan, tetapi jika kesulitan dirasa terlalu berat, terkadang dapat memengaruhi aspek kehidupannya yang lain. Pada mahasiswa dengan *reach* yang rendah, kesulitan yang dialami saat menjalani perkuliahan akan memengaruhi aspek kehidupan lainnya. Misalnya mahasiswa kepikiran terus dengan masalahnya dirumah dan tidak bisa berkonsentrasi pada materi di kelas dan mengerjakan tugas seadanya saja.

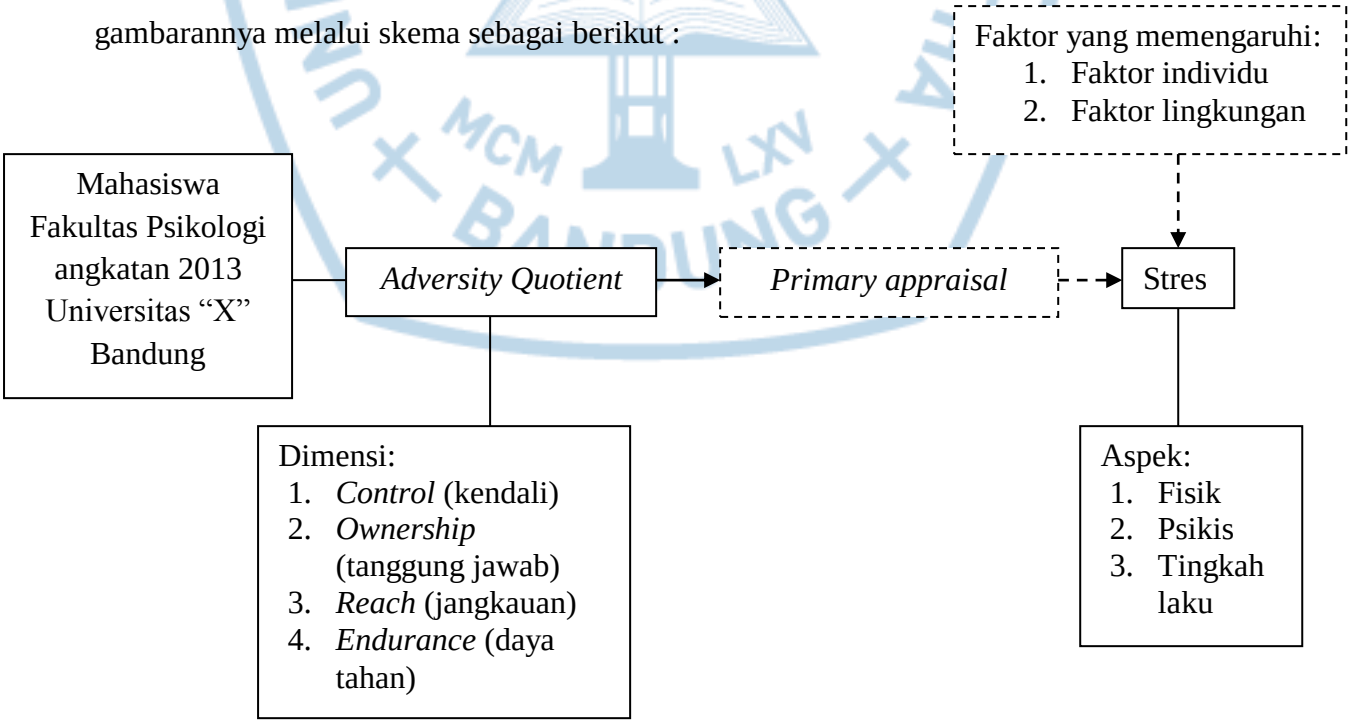
Endurance atau daya tahan memertanyakan seberapa lama mahasiswa memandang kesulitan juga penyebab dari kesulitan-kesulitan yang dialami dalam menjalani perkuliahan yang kemudian berdampak pada daya tahan mahasiswa. Mahasiswa dengan *endurance* yang tinggi akan menganggap bahwa kesulitan dalam menjalani perkuliahan hanya berlangsung sementara saja sehingga mahasiswa akan tetap bertahan. Misalnya mahasiswa yang sekelompok dengan teman-teman yang tidak kooperatif dan mendapatkan nilai buruk akan bertahan dengan berpikir positif bahwa di tugas selanjutnya mahasiswa bisa mendapatkan nilai yang lebih baik. Mahasiswa dengan *endurance* yang sedang terkadang merespon kesulitan sebagai sesuatu yang berlangsung lama dan terkadang menganggapnya hanya sementara. Sedangkan mahasiswa dengan *endurance* yang rendah menganggap kesulitan berlangsung lama dan menetap sehingga mahasiswa menjadi pesimis. Misalnya mahasiswa akan merasa bahwa nilai kelompok akan selalu buruk untuk seterusnya.

Stoltz (2000) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki AQ rendah cenderung mengalami stres yang berlangsung lebih lama dan lebih merusak. Hal ini disebabkan oleh AQ yang rendah kurang memiliki pengendalian sehingga dapat menguras energi, vitalitas, kesehatan dan keperkasaan seseorang. Pada individu dengan AQ yang tinggi, AQ meningkatkan fungsi-fungsi kekebalan individu dengan memompa hormon-hormon pendorong kesehatan seperti *catacholamine*, *corticosteroid*, bersama dengan neurotransmiter-neurotransmiter lainnya dalam kadar yang tepat keseluruh tubuh individu.

Otak individu membedakan AQ yang rendah dengan AQ yang tinggi melalui bahan-bahan kimiawi yang dikeluarkannya sehingga terbentuklah pola yang memunculkan respon secara otomatis ketika mahasiswa menghadapi situasi tertentu.

Mahasiswa dengan AQ yang rendah akan memunculkan pola pemikiran yang destruktif. Pada tahap *primary appraisal*, mahasiswa akan menilai bahwa masalah yang muncul merupakan suatu bencana yang tidak dapat diatasi karena mahasiswa merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup. Misalnya mahasiswa yang memiliki kesulitan dalam menghapal, akan merasa lebih gugup ketika akan mengikuti kuis dengan materi yang banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang handal dalam menghapal karena takut tidak bisa menjawab. Bila kegugupan diikuti dengan rasa tidak mampu, maka akhirnya berdampak pada hasil ujian yang kurang maksimal. Hal ini disebabkan oleh penilaian negatif mahasiswa tentang dirinya sendiri dan membiarkan peraaan itu tetap ada tanpa ada usaha yang dilakukan untuk meningkatkan diri. Begitu juga, hal sebaliknya yang terjadi pada mahasiswa dengan AQ yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti membuat gambarannya melalui skema sebagai berikut :



Bagan 1.1 Kerangka Pemikira

1.6 Asumsi Penelitian

1. *Adversity quotient* memiliki empat dimensi, yaitu dimensi *control, ownership, reach* dan *endurance*.
2. Dimensi *control, ownership, reach* dan *endurance* menentukan tinggi, sedang dan rendahnya *adversity quotient* mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013 di Universitas 'X' Bandung.
3. Stres memiliki tiga aspek, yaitu aspek fisik, psikis dan tingkah laku.
4. Aspek fisik, psikis dan tingkah laku mahasiswa menentukan tinggi, sedang atau rendahnya stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013 di Universitas 'X' Bandung.
5. Derajat *adversity quotient* memengaruhi *primary appraisal* yang dapat menentukan penghayatan stres mahasiswa.

1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap stres pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2013 di Universitas "X" Bandung.