

**HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DAN SELF EFFICACY DENGAN STRES
PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM (BKI) IAIN LANGSA**

TESIS

Oleh

**INTAN JUWITA
NPM. 151804032**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2017**

**HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DAN SELF EFFICACY DENGAN
STRES PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM (BKI) IAIN LANGSA**

TESIS

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area

Oleh

**INTAN JUWITA
NPM. 151804032**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2017**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Adversity Quotient dan Self Efficacy dengan Stres
pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
IAIN Langsa

Nama : Intan Juwita

NPM : 151804032

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed

Zuhdi Budiman, S.Psi. M.Psi

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**

Direktur

Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons

Prof. Dr.Ir. Hj. Retna Astuti K. MS

HALAMAN PERNYATAAN

Bersama ini saya menyatakan bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika pada saat ujian tesis saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima sanksi dari dewan penguji. Apabila dikemudian hari saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kemagisteran yang telah saya peroleh.

Medan, Agustus 2017

Intan Juwita

Telah di Uji pada Tanggal September 2017

Nama : Intan Juwita

NPM : 151804032

Panitia Penguji Tesis :

Ketua : Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Sekretaris : Azhar Azis, S.Psi, MA

Pembimbing I : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed

Pembimbing II : Zuhdi Budiman, S.Psi., M.Psi

Penguji Tesis : Dr. Nuraini, Ms

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Intan Juwita

Tempat/Tgl. Lahir : Langsa, 23 September 1992

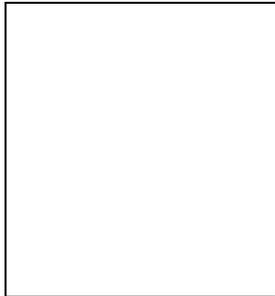
Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Lr. Nga, Gampong Teungoh, Kec. Langsa Kota,
Kota Langsa, Aceh

No. Hp : 082368907900

Email : intanjuwita1992@gmail.com



DAFTAR RIWAYAT PENDIDIKAN TERAKHIR

- a. 1995 – 1998 : TK Dharma Wanita, Aceh Tengah
- b. 1998 – 2004 : SD Negeri 2 Redelong, Aceh Tengah
- c. 2004 – 2007 : SMP Negeri 1 Bandar, Bener Meriah
- d. 2007 – 2010 : SMA Negeri 1 Langsa
- e. 2010 – 2014 : S1 Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Syiah
Kuala, Banda Aceh

Motto

“Kesuksesan adalah hadiah untuk mereka yang tidak berhenti mendaki kehidupan yang dipenuhi kerikil masalah, untuk mencapai puncak keberhasilan”.

HALAMAN PERSEMBAHAN

ASSALAMU'ALAIKUM WR WB

Untaian rasa syukur kupanjatkan pada-Mu ALLAH SWT atas segala rahmat dan kasih sayang yang tiada henti Engkau berikan. Sang Ilahi yang memberikanku kesehatan, kemudahan, kekuatan, rejeki serta senantiasa memberkati langkahku hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

Shalawat beriringkan salam senantiasa disanjung sajikan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pembawa cahaya kebenaran. Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya ini kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidupku...

Ibunda...

Menjadi putrimu dalam kehidupan di dunia ini merupakan kado terindah yang ALLAH berikan untukku. Engkau adalah wanita terhebat yang kumiliki. Wanita yang mampu melewati berbagai rintangan dalam hidup ini yang terdiri dari bermacam kerikil tajam namun terus engkau tapaki. Begitu panjang lika-liku kehidupan yang engkau jalani menjadi seorang ibu dari anak-anakmu, dan engkau tetap berdiri tegar dengan senyum hangatmu. Engkau adalah wanita terbaik dalam hidupku. Wanita yang selalu memintal kehidupanku dengan segala cinta dan kasih sayang yang engkau miliki, wanita yang memiliki wajah sayu nan lembut dengan suara halus yang mampu menghangatkan hatiku dikala sendu, menenangkan amarahku dikala berkecamuk. Dan kini kedamaian yang engkau ciptakan selama ini mampu menuntun putrimu untuk melunakkan segala emosi negatif dan menjaga segala tutur katanya.

Kini wajah cantikmu mulai dipenuhi keriput demi keriput di setiap sisi. Tubuhmu semakin hari semakin lemah. Butiran keringat yang engkau korbankan di setiap harimu perlahan melunturkan tenagamu, namun tiada kata menyerah yang engkau ucapkan untuk memberikan kehidupanyang indah untuk anak-anakmu. Segala jasa yang telah engkau lakukan tidak akan cukup kutulis bahkan lisanakan satu persatu. Segalanya akan kulakukan untukmu, kan ku taruhkan segalanya bahkan perasaan sekalipun. Karena tiada hal lain yang lebih membahagiakanku selain kebahagiaanmu.

Ayahanda...

Senyum khasmu yang begitu mahal untuk engkau tampilkan selalu mampu menunjukkan ketegasanmu menjadi seorang ayah. Namun walaupun begitu, engkau adalah seorang ayah yang penuh kehangatan akan kasih sayang yang tak langsung engkau tunjukkan. Kasih sayangmu yang engkau tuangkan dalam peraturanmu mampu mendidikku hingga menjadi seperti saat ini. Tubuh tangkasmu yang dulu selalu memeluk tubuh mungilku agar aku berhenti dari tangisanmu kini perlahan mulai ringkih. Dan sekarang putrimu sudah dewasa dengan gelar magisternya. Amanahmu untuk menyelesaikan studi di bangku perkuliahan dengan tepat waktu sudah kulakukan. Semoga hal tersebut mampu memberikan kebanggaan dalam benakmu. Terima kasih ayahanda, untuk perjuangan yang telah engkau lakukan agar aku mampu menjadi seorang sarjana. Tugas akhir ini kupersembahkan untukmu sebagai kadokecil dariku...

Intan Juwita, S.Pd

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL DEPAN | i |
| HALAMAN SAMPUL DALAM | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | v |
| MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| ABSTRAK | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| ABSTRAK | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 8 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| 2.1 Stres..... | 10 |
| 2.1.1 Pengertian Stres..... | 10 |
| 2.1.2 Gejala-Gejala Stres..... | 13 |
| 2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres..... | 14 |
| 2.1.4 Mekanisme Pertahanan diri dan Strategi Coping..... | 16 |
| 2.2 <i>Adversity Quotient</i> | 18 |
| 2.2.1 Pengertian <i>Adversity Quotient</i> | 18 |
| 2.2.2 Tipe-tipe <i>Adversity Quotient</i> | 23 |
| 2.2.3 Dimensi-dimensi <i>Adversity Quotient</i> | 26 |
| 2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i> | 29 |
| 2.2.5 Manfaat <i>Adversity Quotient</i> | 30 |
| 2.3 <i>Self Efficacy</i> | 31 |
| 2.3.1 Pengertian <i>Self Efficacy</i> | 31 |
| 2.3.2 Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> | 33 |
| 2.3.3 Faktor-Faktor Pembentuk <i>Self Efficacy</i> | 33 |
| 2.3.4 Dampak <i>Self Efficacy</i> Pada Prilaku..... | 36 |
| 2.3.5 Hubungan <i>Adversity Quotient</i> dengan Stres pada Mahasiswa | 36 |
| 2.3.6 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres pada Mahasiswa..... | 41 |
| pada Mahasiswa | 36 |
| 2.4 Hubungan <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Self Efficacy</i> dengan Stress pada Mahasiswa..... | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 2.5 Kerangka Konseptual | 46 |
| 2.6 Hipotesis | 46 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian | 48 |
| 3.1.1 Lokasi | 48 |
| 3.1.2 Jenis Penelitian | 49 |
| 3.2 Identifikasi Variable Penelitian..... | 50 |
| 3.3 Definisi Operasional..... | 50 |
| 3.4 Populasi Dan Sampel | 52 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data..... | 53 |
| 3.6 Validitas Dan Reliabilitas | 57 |
| 3.7 Metode Analisis Data..... | 60 |
| BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN | |
| DAN PEMBAHASAN..... | 62 |
| 4.1 Orientasi Tempat Penelitian..... | 62 |
| 4.2 Persiapan Penelitian | 63 |
| 4.3 Pelaksanaan Penelitian | 64 |
| 4.4 Hasil Penelitian dan Analisis Data | 65 |
| 4.5 Hasil Uji Hipotesis | 67 |
| 4.6 Hasil Perhitungan mean hipotesis dan mean empirik | 69 |
| 4.7 Pembahasan..... | 71 |
| BAB V PENUTUP | 75 |
| 5.1 Kesimpulan | 75 |
| 5.2 Saran..... | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 78 |

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1** Penilaian Pertanyaan *Favorable* dan Pertanyaan *Unfavorable*.
Tabel 3.2 *Blue Print* Skala *Stres* Sebelum Diuji Coba.
Tabel 3.3 *Blue Print* Skala *Adversity Quotient* Sebelum Diuji Coba.
Tabel 3.4 *Blue Print* Skala Skala *Self Efficacy* Sebelum Diuji Coba.
Tabel 3.5 Kategorisasi Jenjang.
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala *Adversity Quotient*.
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala *Self Efficacy*.
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala *Stres*.
Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.
Tabel 4.2 Rangkuman hasil perhitungan Uji linieritas hubungan.
Tabel 4.3 Rangkuman Perhitungan *Multiple Reggression*.
Tabel 4.4 *Coefficients*.
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----------|
| Gambar 2.1 Kerangka konseptual | 41 |
|---|-----------|

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Skala Penelitian
- Lampiran 2** Data Mentah Penelitian
- Lampiran 3** Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 4** Hasil Uji Linieritas
- Lampiran 5** Hasil Uji Hipotetis
- Lampiran 6** Surat izin Penelitian

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbi 'alamin, puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kasih sayang yang diberikannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Langsa. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita semua, Rasulullah SAW berikut para keluarga dan sahabat.

Penulisan tesis ini adalah sebagai salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada program studi Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Terwujudnya tesis ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk sumbangan pikiran, tenaga, dan waktu yang tidak terukur dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H.A.Yakub Matondang, MA. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MA. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Prof. Dr. Sri Milfaayetty, MS. Kons. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area.
4. Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd. selaku ketua penguji yang telah memberi pengarahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan tesis ini.

5. Azhar Aziz, S.Psi, MA. Selaku sekretaris Program Studi Psikologi dan sekretaris dewan sidang Pascasarjana Universitas Medan Area yang telah memberikan masukan dan ide terhadap penulisan tesis ini.
6. Prof. Dr. Lahmuddin Lubis M.Ed. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan dan arahan serta ide-ide ditengah kesibukan beliau.
7. Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing II atas kesabaran dan kesediaan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan saran yang berisikan begitu banyak ilmu untuk kesempurnaan tesis ini.
8. Dr. Nuraini, Ms. selaku Penguji Sidang yang telah memberikan ide dan saran kepada penulis demi kesempurnaan tesis ini.
9. Segenap dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama penulis kuliah di Universitas Medan Area.
10. Dekan, Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Langsa yang telah memberikan izin dan membantu penulis selama melakukan penelitian. Dan juga seluruh mahasiswa SMA Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Langsa yang menjadi sampel penelitian penulis.
11. Kedua Orangtuaku tercinta, Ayahanda Ir. Junaidi dan Ibunda Sri Hartati yang merupakan motivator terbesar bagi penulis. Senantiasa mencurahkan kasih sayang tiada henti, mendoakan di tiap langkah, membantu membangun semangat yang kokoh dalam diri, serta memberikan dukungan moril maupun materil yang tidak akan pernah bisa terganti dan terbayar oleh apapun.

12. Saudara-saudaraku, Hendra Pratama Putra, Ayu Nita, S.Pd, Auliani Safira dan Habibi, yang senantiasa membantu lewat doa dan memberi dukungan untuk penulis dapat menyelesaikan tesis ini
13. Seluruh staf/pegawai Pascasarjana Universitas MedanArea yang telah sabar dalam melayani dan memberikan kelancaran administrasi.
14. Seluruh teman seangkatan 2015 khususnya kelas A Psikologi Pendidikan, terimakasih untuk waktu-waktu yang telah kita jalani bersama, berisikan begitu banyak cerita yang akan menjadi kenangan indah di depan sana, menjadi cerita yang akan kita banggakan kepada anak dan cucu kita kelak.
15. Sahabatku Rizna Azri Melda, yang selalu menghiasi jejak penulis selama Sarjana hingga Pascasarjana, mengukir segala cerita yang dihiasi canda tawa serta tangis, semua cerita kita akan menjadi kenangan indah yang tidak akan mudah dilupakan.
16. Fuad Rahman yang selalu membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Medan, Agustus 2017

Intan Juwita

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan stres, hubungan *self efficacy* dengan stres dan hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif koresional. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester VI Program Studi Bimbingan dan Konseling IAIN Langsa sejumlah 120 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*, berjumlah 35 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *adversity quotient*, skala *self efficacy*, dan skala stres. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi ganda. Hasil perhitungan menggunakan analisis regresi ganda menunjukkan korelasi r_{xy} sebesar -0.438 pada taraf signifikan $p = 0,004$. Artinya ada korelasi negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres, dan korelasi r_{xy} sebesar -0.484 pada taraf signifikan $p = 0,002$ memiliki arti ada korelasi negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres. Selain itu berdasarkan hasil analisis data didapatkan hubungan signifikan antara *Adversity quotient*, *Self efficacy* dengan Stres, dimana koefisien $r = 0.484$; dengan $p = 0.014$ berarti $p < 0,050$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara prediktor *Adversity quotient*, *Self efficacy* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0.234$. Sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa, di mana sumbangan efektif *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres dilihat dari koefisien determinan (R^2) sebesar 23,40 %.

Kata kunci: *adversity quotient*, *self efficacy*, stres.

ABSTRACT

Intan Juwita : Hubungan Adversity Quotient Dan Self Efficacy Dengan Stres Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) IAIN Langsa

This study aims to determine the relationship between adversity quotient with stress, self efficacy relationship with stress and relationship adversity quotient and self efficacy with stress on the students prodi guidance and counseling. The research method used is descriptive quantitative corresional research. The population of this research is the sixth semester student of IAIN Langsa Counseling and Counseling Program of 120 people. Sampling using quota sampling technique, amounted to 35 people. The data collection tools used are adversity quotient scale, self efficacy scale, and stress scale. Data analysis using multiple regression analysis technique. The result of calculation using multiple regression analysis showed r_{x1y} correlation of -0.438 at significant level $p = 0,004$. This means there is a significant negative correlation between adversity quotient with stress, and the r_{x2y} correlation of -0.484 at the significant level $p = 0.002$ means there is a significant negative correlation between self efficacy with stress. Furthermore, based on data analysis result get significant relation between Adversity quotient, Self efficacy with Stress, where coefficient $r = 0.484$; with $p = 0.014$ means $p < 0.050$. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between predictors Adversity quotient, Self efficacy with the dependent variable Stress is $r^2 = 0.234$. So it shows that there is a significant negative relationship between adversity quotient and self efficacy with stress on students, where effective contribution of adversity quotient and self efficacy with stress seen from determinant coefficient (R^2) is 23,40%.

Keywords: *adversity quotient, self efficacy, stress.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan anggota lebih dari satu kelompok sosial. Dalam melakukan kegiatan disetiap kelompok, manusia dapat mengalami stres. Stres yang dialami sebagai hasil kegiatannya di setiap kelompok saling menunjang, saling menguatkan.

Stres merupakan gejala psikologis yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Apapun yang menjadi aktivitasnya, setiap orang akan menemui suatu kejadian, lingkungan ataupun secara fisik dimana hal ini dapat memberi tekanan atau stres bagi dirinya. Pelajar, pekerja, ibu rumah tangga dan bahkan seorang pengangguran sekalipun akan menemui *stresor* atau dengan kata lain akan menghadapi stres.

Menurut Nevid (2005) stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Seseorang dapat dikatakan mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Salah satu fenomena stres yang sering terjadi adalah stres di kalangan mahasiswa. Berbagai stimulus yang ada di dunia mahasiswa seperti halnya *deadline* pengumpulan tugas, hasil ujian yang buruk, tidak lulus mata kuliah tertentu,

menghadapi guru atau dosen yang sulit, tugas akhir skripsi yang dirasa berat dan sebagainya sering membuat mahasiswa stres.

Ditinjau dari sudut perkembangannya, Hurlock (1980) menyatakan bahwa mahasiswa berada pada usia remaja akhir dan atau dewasa awal (18-30 tahun), yang merupakan tahap perkembangan yang sulit dan kritis. Tugas perkembangan pada masa ini menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku. Mahasiswa dituntut belajar meninggalkan pola perilaku anak-anak dan mempelajari perilaku dewasa untuk mengadakan persiapan menghadapi masa dewasa.

Sebagai individu yang memasuki masa dewasa awal, mahasiswa memikul tanggung jawab yang semakin besar. Mahasiswa harus mandiri, dapat mengambil keputusan sendiri, bertanggung jawab akan keputusannya sekaligus berani menanggung berbagai resiko atas keputusan yang diambil, mampu mengatur diri, mengarahkan diri, mampu menyelesaikan berbagai masalah dan sebagainya. Bisa dikatakan proses ini tidaklah mudah, butuh proses yang panjang dan sulit untuk mencapai kematangan atau kedewasaan (Santrock, 2006). Dari segi emosi, masa remaja akhir dan dewasa awal merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu mencapai kematangan emosional. Mampu mengendalikan, mengelola, mengekspresikan emosi dengan tepat dan dengan cara yang lebih dapat diterima masyarakat (Yusuf, 2002). Sebagai individu yang belum memiliki kestabilan emosi, proses menuju kematangan emosi ini juga tidak mudah dicapai.

Secara sosial mahasiswa juga dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian sosial. Mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai peran sosial yang

sebelumnya belum pernah dijalani baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun di masyarakat. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, mahasiswa harus membuat banyak penyesuaian baru agar dapat membangun hubungan yang sehat dan matang dengan orang lain (Yusuf, 2002).

Kondisi stres itu akan terus menerus ada kapanpun dan dalam konteks apapun. Berbagai pengalaman menghadapi stres dapat memberi dampak positif dan negatif. Individu yang selalu gagal dalam menghadapi dan mengatasi stres akan mengalami kondisi *weakness*. Di sisi lain, individu yang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi stres yang berat akan berhasil mengatasi stres secara efektif dan pada akhirnya meningkatkan pula toleransinya terhadap stres.

Maramis (1980) menyatakan bahwa seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut toleransi terhadap stres yang menggambarkan daya tahan terhadap stres atau nilai ambang frustrasi. Sejalan dengan pendapat tersebut, Carson dan Butcher (1992) mengatakan bahwa toleransi terhadap stres adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dari *stresor-stresor* yang mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi dengan *stresor*, sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis.

Mahasiswa yang bertoleransi terhadap stres tinggi dapat bertahan dan beradaptasi dengan baik terhadap berbagai *stresor*. Ia tidak akan mengalami gangguan psikis dan fisik yang berarti sehingga masih dapat berpikir dan berperilaku secara efisien seperti biasanya (Sarason & Sarason, 1993).

Sebaliknya, mahasiswa yang bertoleransi terhadap stres rendah tidak mampu beradaptasi terhadap stres dengan baik sehingga akan mengalami *distres* (Crow & Crow 1974). Manifestasi dari *distres* pada mahasiswa ini bermacam-macam, mulai dari gejala klinis misalnya insomnia, gejala kognitif (seperti menurunnya konsentrasi, sulit membuat keputusan), emosi (sedih yang berkepanjangan, mudah marah), fisik atau biologis (nafsu makan menurun, pusing, diare, tekanan darah tinggi), hingga motivasional (malas, putus harapan, dan lain-lain) (Sarason & Sarason, 1993).

Kondisi *distres* tersebut merupakan efek dari kegagalan mahasiswa menghadapi stres. Kondisi *distres* ini bisa dipastikan sangat mengganggu mahasiswa. Mahasiswa menjadi tidak efektif dan tidak bahagia menjalani hidup dan pada akhirnya berpengaruh pada proses studi yang terhambat bahkan mungkin putus di tengah jalan. Tentu saja hal ini merugikan mahasiswa baik dari segi psikis, sosial, waktu, biaya, dan tenaga.

Agar mahasiswa terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres, tapi sebaliknya, berhasil menghadapi stres secara terus menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap stres maka seorang mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya tersebut, hingga pada gilirannya tidak membuat individu mengalami *distres*. Disinilah peran *adversity quotient* (AQ) sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai *stresor*.

Adversity quotient merupakan salah satu konsep psikologis tentang kecerdasan yang dikembangkan oleh Paul Stoltz yang berintikan kemampuan untuk

menghadapi kesulitan yang menghadang seseorang. Stoltz (2005) menambahkan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi seberapa jauh seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut.

Adversity quotient (AQ) merupakan hasil karya Paul G. Stoltz, seorang konsultan yang sangat terkenal dalam topik-topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia berbasis skill, yang sudah mendapat legitimasi pula dari temuan psikolog Amerika, David Mc Clelland.

Penelitian *adversity quotient* ini, dikembangkan berawal dari keberagaman dunia kerja yang cukup kompleks dengan persaingan yang cukup tinggi, sehingga banyak individu merasa stres menghadapinya. Individu yang mengalami hal tersebut dikarenakan kendali diri, asal usul dan pengakuan diri, jangkauan, serta daya tahan yang kurang kuat dalam menghadapi kesulitan dan permasalahan yang dirasa cukup sulit dalam hidupnya, biasanya berakhir dengan kegagalan sehingga menjadi individu yang tidak kreatif dan kurang produktif.

Menurut Stoltz (Diana, 2008) IQ dan EQ tidak lagi memadai dalam meramalkan kesuksesan. Stoltz (2000) mengatakan bahwa “kesuksesan ditentukan oleh AQ (*adversity quotient*) yakni kemampuan bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya”. Sejalan dengan itu Stoltz mengemukakan pendapat bahwa “*adversity quotient* adalah teori yang ampuh, sekaligus ukuran yang bermakna dan merupakan seperangkat instrumen yang telah diasah untuk membantu supaya tetap gigih melalui saat-saat yang penuh dengan tantangan”.

Berdasarkan pada hal di atas, performansi *adversity quotient* sebagai kecerdasan yang melatarbelakangi kesuksesan dalam menghadapi tantangan, mulai banyak digali dan diteliti khususnya dalam dunia pendidikan saat ini, banyak para ahli dan pakar pendidikan saat ini mencari dan mencoba mengembangkan pentingnya *adversity quotient* pada siswa sebagai calon individu yang diharapkan menjadi SDM (Sumber Daya Manusia) yang tetap kuat berkualitas dan tetap berprestasi dalam bidangnya di masa depan.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Widyaningrum (2007) bahwa daya juang berperan besar dalam mempengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami. Individu yang mempunyai *Adversity Quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan kesulitan yang dihadapinya.

Apabila mahasiswa memiliki kemampuan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami maka berbagai kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasa tertekan (stres), dan semakin membentuk toleransi terhadap stres karena individu tersebut mampu menghadapi stres secara efektif.

Pada dasarnya toleransi terhadap stres pada setiap orang berbeda. Hal ini karena persepsi setiap individu terhadap peristiwa atau kejadian di sekitarnya berbeda, sehingga akan menimbulkan reaksi berbeda pula. Maramis (1980) menyebutkan sebagai perbedaan proses kognitif, yang mana hal ini menyebabkan suatu peristiwa yang dianggap *stressor* bagi individu belum tentu merupakan *stressor* bagi yang lain.

Self efficacy adalah salah satu proses mental yang mana sangat dimungkinkan terkait dengan toleransi terhadap stres. Terbentuknya *self efficacy* tersebut banyak

dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam menghadapi kesulitan hidup atau kondisi ketertekanan yang dialami. Bandura (1997) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu (Bandura, 1997). *self efficacy* mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha menggerakkan seluruh kemampuan dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan.

Uraian di atas menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada kondisi sulit dimana harus menghadapi berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungan yang semakin berat sehingga rawan mengalami kondisi stres. Selain itu masa kuliah adalah masa yang sangat berbeda dengan masa di sekolah. Pada masa sekolah, jadwal belajar dan mata pelajaran sudah ditentukan oleh pihak sekolah. Namun, pada masa kuliah, mahasiswa memilih sendiri dosen, jadwal dan mata kuliah, dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dan fokus, jika tidak maka akan ketinggalan. Skala kompetisi pada mahasiswa juga lebih besar, menyangkut urusan nilai, tugas kuliah yang tidak ada habisnya sampai dengan kelulusan. Ditambah lagi jadwal kuliah yang padat membuat tidak ada waktu luang sedikitpun untuk melakukan kegiatan yang lain.

Adversity quotient yang memadai akan membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah stres dalam menghadapi berbagai kondisi sulit. Sedangkan, *self efficacy* dimana mahasiswa memiliki keyakinan akan mampu melakukan berbagai tugas untuk mencapai tujuan, akan memungkinkan mahasiswa mampu menghadapi hambatan terkait dengan kesulitan yang dialami. Pada akhirnya, keberhasilan mahasiswa secara terus menerus dalam menyesuaikan diri dengan berbagai *stressor* yang dihadapi akan semakin membentuk toleransinya terhadap stres.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Adversity Quotient* (AQ) dan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa".

1.1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang ingin diperoleh jawabannya dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa ?
2. Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa ?
3. Apakah ada hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa ?

1.1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa.

3. Untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* stres pada mahasiswa.

1.1.3 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang berarti mengenai hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres sehingga dapat mendukung pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya peranan *adversity quotient* dan *self efficacy* dalam menghadapi berbagai problem atau situasi dan kondisi yang dapat memungkinkan timbulnya stres sehingga dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap masalah yang dihadapi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait seperti orang tua, pendidik, psikolog dan masyarakat mengenai hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres sebagai bahan pertimbangan guna membantu mahasiswa untuk mampu menyelesaikan berbagai problem dan tekanan sehingga dapat menjalankan perannya dengan baik.
- c. Sebagai masukan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan (Nevid dkk, 2005).

Menurut Korchin (1976) stres timbul bila tuntutan yang luar biasa dan terlalu banyak mengancam kesejahteraan dan integritas individu. Stres merupakan peristiwa fisik atau psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau emosional (Atkinson, 1994). Lebih lanjut Smet (1994) menyatakan bahwa stres ialah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang mengganggu keseimbangan psikosomatososialnya.

Stres menurut Hans Selye (Hawari, 2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Kemudian Hobfoll (1989) menyebutkan stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya atau coping.

Stres dapat diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang di hadapi (Hawari, 1995 : 44-45). Selain itu stres dapat diartikan juga sebagai reaksi fisik yang

tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan diri, merusak harga diri, serta menggagalkan keinginan atau kebutuhannya.

Menurut A. Baum (Shelley E. Taylor, 2003), mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negative yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.

Stres sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, apabila tuntutan itu lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki individu, maka ia akan mengalami stres. Tetapi sebaliknya, apabila kemampuan individu lebih besar dari pada tuntutan, atau ia memiliki kesanggupan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi, maka ia menilai tuntutan atau ancaman itu sebagai tantangan, sehingga tuntutan itu tidak menyebabkan stres (Lazarus & Folkman dalam Pardede 2013).

Penyebab stres disebut *stresor*. *Stresor* adalah semua hal yang membebani individu yang menyebabkan kemungkinan gangguan keseimbangan (Asdie, 1988). *Stresor* terbagi atas dua kategori, yaitu kegagalan (frustrasi) dan tugas-tugas yang berpotensi menimbulkan stres. Tugas-tugas yang dimaksud adalah tugas yang mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit, dan tingkat kesulitan tinggi sehingga situasi yang terjadi mengancam integritas individu. Holtzman dan Bitterman (dalam Cofer & Appley, 1980) menambahkan bahwa *stresor* juga dapat berupa situasi yang kacau, tekanan waktu, target yang tinggi, serta tugas yang berat. Selain itu, Maramis (1980) menyatakan bahwa suasana baru, tuntutan, dan harapan

dari lingkungan berpotensi menjadi *stressor*. Suatu peristiwa yang dianggap sebagai *stressor* oleh individu belum tentu merupakan *stressor* bagi individu yang lain. Begitu pula reaksi individu terhadap *stressor* yang sama akan berbeda pula satu sama lain (Darmojo, 1985). Korchin (1976) menyebutkan bahwa perbedaan itu disebabkan oleh proses kognitif yang berbeda pada setiap individu. Proses kognitif adalah proses mental dalam menilai *stressor* serta menilai kemampuan diri untuk mengatasi *stressor* (Sarafino, 1990). Proses kognitif yang mempengaruhi perbedaan reaksi terhadap *stressor* ini terdiri dari:

- a) Pertimbangan terhadap kebutuhan (*need*), nilai yang dianut, dan harapan individu.
- b) Seberapa besar toleransi terhadap stres yang mencakup mekanisme pertahanan diri, kemampuan *coping*, serta kekuatan ego.

Setelah melakukan proses kognitif maka timbul respon individu terhadap *stressor*. Selye (dalam Sarafino, 1990) mengatakan bahwa respon individu terhadap stres tidak selalu bersifat merugikan. Pengukuran stres tidak selamanya berkorelasi dengan ketidakseimbangan atau gangguan integritas individu. Ada tipe stres yang bersifat netral bahkan menguntungkan. Sarafino (1990) menjelaskan terjadinya perbedaan sifat-sifat stres tersebut karena setiap individu memiliki batas maksimal dan minimal gangguan yang dapat merusak keseimbangannya.

Selye (dalam Sarafino, 1990) mempergunakan istilah yang dapat membedakan tipe stres:

- a. *Distres*: stres yang berbahaya dan merusak keseimbangan somatis, psikis, atau sosial individu.

b. *Eustres*: stres yang menguntungkan dan konstruktif bagi kesejahteraan individu.

Dohrenwend (dalam Sheridan dan Radmacher, 1992) menambahkan bahwa stres juga dapat bersifat netral, yaitu tidak memberikan efek buruk maupun baik ini terjadi bila intensitas atau durasi *stresor* sangat kecil, atau kemampuan adaptasi individu sangat baik sehingga *stresor* dapat dikendalikan.

Sheridan dan Radmacher (1992) mengatakan bahwa bagaimana cara merespon *stresor* dan tipe stres apa yang akan dialami adalah tergantung dari proses kognitif individu. Jadi proses kognitif merupakan filter terhadap *stresor* sebelum individu melakukan reaksi. Termasuk bagian dari proses kognitif ini adalah toleransi stres (Korchin, 1976). Berarti toleransi stres ikut andil dalam menentukan tipe stres apa yang akan dialami individu; *distres*, *eustres*, atau netral.

2.1.2 Gejala-Gejala Stres

Untuk mengetahui individu mengalami stres atau tidak, dapat dilihat dari gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik diantaranya ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung (maag), hipertensi, sakit jantung atau berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

Sedangkan gejala psikis dari stres meliputi gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal, seperti kata-kata kasar dan menghina) maupun nonverbal seperti menampar, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang.

Kemudian Hardjana (1994) membagi gejala-gejala stres menjadi empat bagian yaitu sebagai berikut :

- 1) Gejala fisik, meliputi : sakit kepala, susah tidur, sakit punggung terutama bagian bawah, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, keringat yang berlebihan, nafsu makan berkurang atau sebaliknya berlebihan.
- 2) Gejala emosional, meliputi : rasa cemas atau gelisah, sedih, depresi, mudah menangis, mudah marah, gugup, terlalu peka, dan mudah tersinggung, rasa harga diri merun, merasa tidak aman mudah menyerang orang lain dan bersikap berumusuhan.
- 3) Gejala intelektual, meliputi : daya ingat menurun, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, melamun berlebihan.
- 4) Gejala interpersonal, meliputi : kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah embatalkan dan mengingkari janji, suka mencari kesalahan-kesalahan orang lain, atau menyerang orang lain dengan semburan kata-kata.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Prokop dkk (1991) terdapat tiga faktor yang ikut mempengaruhi stres, yaitu :

- a. Faktor perilaku

Saat individu menghadapi stresor dalam lingkungannya ada dua karakteristik dari stresor tersebut yang akan mempengaruhi reaksi individu, yaitu : 1) Durasi, lamanya individu menghadapi stres akan berpengaruh pada efek stres yang

ditimbulkan. 2) Dapat diramalkan, semakin seseorang dapat memprediksi stres maka semakin siap seseorang menghadapi stres.

b. Faktor psikologis

Ada tiga faktor psikologis yang berpengaruh yaitu : 1) Kontrol yang dirasakan (*perceived control*) adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai stresor. Orientasi pusat kendali (*locus of control*) merupakan suatu dimensi kepribadian yang menilai keyakinan umum orang tentang control di dalam hidup mereka. Individu dengan pusat Kendali internal (*internal locus of control*) cenderung lebih mampu menguasai stresor dan mengatasi stres daripada individu dengan pusat kendali eksternal (*eksternal locus of control*). 2) Ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) adalah reaksi tidak berdaya seseorang akibat seringnya mengalami peristiwa di luar kendalinya. 3) Kepriadian tabah (*hardinnes*) adalah keberanian dan ketangguhan seseorang menghadapi situasi stres berupa; a) keyakinan mengendalikan sesuatu, b) komitmen, keterlibatan dan makna dari sesuatu yang dilakukan sehari-hari, c) fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan.

c. Faktor sosial

Kejadian-kejadian yang utama dalam hidup seperti menikah atau kematian anggota keluarga dapat menjadi penyebab stres dan merupakan stresor social. Selain itu tugas rutin sehari-hari juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seperti kecemasan dan depresi.

Beberapa diantara faktor-faktor yang paling penting yang dapat menentukan remaja akan mengalami stres adalah (Susman, 1991) :

1. Faktor fisik, misalnya respon terhadap tubuh terhadap stres.

2. Faktor lingkungan, misalnya beban yang berlebihan, konflik, dan frustrasi, demikian pula dengan kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari.
3. Faktor kepribadian, misalnya ketidaksabaran dan kemarahan.
4. Faktor kognitif, misalnya penilaian kognitif.
5. Faktor sosial budaya, misalnya stres akulturatif dan kemiskinan.
6. Strategi penanganan stres yang dilakukan remaja, misalnya menghilangkan stres, mengurangi mekanisme pertahanan, meningkatkan penggunaan strategi yang berfokus pada masalah, mengembangkan pemikiran yang positif dan self efficacy, memperoleh bantuan dari sistem dukungan, dan menggunakan strategi coping.

2.1.4 Mekanisme Pertahanan Diri dan Strategi Coping

Menurut Lazarus (Santrock, 2003) penanganan stres atau coping terdiri dari dua bentuk :

- 1) Menghilangkan stres mekanisme pertahanan dan penanganan yang berfokus pada masalah, penanganan stres atau coping terdiri dari dua bentuk, yaitu :
 - a. Coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping) adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang dilakukan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.
 - b. Coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping) adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon

terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensive.

2) Strategi penanganan stres dengan mendekat dan menghindar :

- a. Strategi mendekat (approach strategies) meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut dengan cara menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung.
- b. Strategi menghindar (avoidance strategies) meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku, untuk menarik diri atau menghindar dari penyebab stres.

Menurut Ebata & Moos, 1994 (Santrock, 2003) individu yang menggunakan strategi mendekat untuk menghadapi stres adalah remaja yang berusia lebih tua, lebih aktif, menilai stresor utama yang muncul sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan sebagai suatu tantangan dan memiliki sumber daya sosial yang dapat digunakan. Sedangkan, individu yang menggunakan strategi menghindar mudah merasa tertekan dan mengalami stres, memiliki stresor yang lebih kronis, dan telah mengalami kejadian-kejadian yang lebih negative dalam kehidupannya selama tahun sebelumnya.

3) Berfikir positif dan *self-efficacy*

Menurut model realitas kenyataan dan khayalan diri yang dikemukakan oleh Baumeister, (Santrock, 2003) individu dengan penyesuaian diri yang terbaik seringkali memiliki khayalan tentang diri mereka sendiri yang sedikit di atas rata-rata. Memiliki pendapat yang terlalu dibesar-besarkan mengenai diri sendiri atau

berfikir terlalu negatif mengenai diri sendiri dapat mengakibatkan konsekuensi yang negatif. Bagi beberapa orang, melihat segala sesuatu dengan terlalu cermat dapat mengakibatkan merasa tertekan. Secara keseluruhan, dalam kebanyakan situasi, orientasi yang berdasar pada kenyataan atau khayalan yang sedikit di atas rata-rata dapat menjadi yang paling efektif.

4) Sistem dukungan

Menurut East, dkk (Santrock, 2003), keterikatan yang dekat dan positif dengan orang lain terutama dengan keluarga dan teman secara konsisten ditemukan sebagai pertahanan yang baik terhadap stres.

5) Berbagi strategi penanganan stres

Menurut Susman (1991) dalam penanganan stres dapat menggunakan berbagai strategi coping, karena stres juga disebabkan tidak hanya oleh satu factor, melainkan oleh berbagai faktor.

2.2 Adversity Quotient

2.2.1 Pengertian *Adversity Quotient*

Adversity quotient (AQ) dikembangkan pertama kali oleh Paul G. Stoltz. Seorang konsultan yang sangat terkenal dalam topik-topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis skill, Ia menganggap bahwa IQ dan EQ yang sedang marak dibicarakan itu tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. “*Adversity quotient* adalah kemampuan/kecerdasan yang dimiliki

seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan mampu mengatasi tantangan hidup” (Stoltz, 2000).

Adversity quotient atau AQ adalah ilmu tentang ketahanan manusia. Orang yang berhasil menerapkan AQ, tampil maksimal dalam menghadapi kesulitan maupun tantangan besar dan kecil setiap hari. Bahkan, mereka tidak hanya belajar dari tantangan ini, tetapi mereka juga menanggapi dengan lebih baik dan lebih cepat (Markman dalam Akbar, 2012).

Menurut Surekha (Puri, 2014), *adversity quotient* adalah kemampuan berfikir, mengelola dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan atau kesulitan.

Pendapat tersebut didukung oleh Kumayi (Puri, 2014) tentang kecerdasan adversitas (*adversity quotient*) adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup. Dengan AQ seseorang bagai diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa.

Kemudian Tosman (Akbar, 2012) menyebut *adversity quotient* (AQ) sebagai kecerdasan dalam mengidentifikasi masalah, menanggulangi masalah serta mengambil keputusan secara baik dan benar.

Menurut Bhayu (2010), “*adversity quotient* adalah kemampuan untuk nrimo ing pandum atau qona’ah”. Artinya dalam segala yang kita hadapi dan terima, kita harus mampu mencari *blessing in disguise*-nya. Dalam setiap kesulitan, pasti ada kemudahan. Kemudian Bhayu (2010) juga menyebutkan kekuatan kepribadian ini sebagai “daya kenyal”. Istilah itu sendiri maksudnya adalah kelenturan. Jadi, AQ

merupakan kecerdasan khusus yang berkaitan dengan kelenturan seseorang menghadapi problema kehidupan. Makin lentur ia, makin mampu ia menghadapi kehidupan.

Terdapat beberapa istilah lain untuk *adversity quotient* yang sering digunakan, misalnya AQ adalah kecerdasan kemalangan (Candisa, 2006), AQ adalah potensi kegigihan (Subiyanto, 2006), AQ adalah kehandalan mental (Laksomono, 2006), dan AQ adalah kecerdasan ketangguhan (Efendi, 2005).

Apapun istilah yang digunakan untuk *adversity quotient* pada intinya kecedasan *adversity* adalah kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan yang akan menghasilkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan, baik itu besar ataupun kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Stoltz (Ronnie, 2006), dengan kecerdasan ini kita dapat mengubah hambatan menjadi peluang, karena kecerdasan ini merupakan penentu seberapa jauh kita mampu bertahan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan. Dengan AQ seseorang bagai diukur kemampuannya dalam mengatasi setiap persoalan hidup untuk tidak berputus asa.

Stoltz (2000: 8) mengatakan, “Suksesnya pekerjaan dan hidup terutama ditentukan oleh *adversity quotient* (AQ)”. Dikatakan juga bahwa “AQ berakar pada bagaimana kita merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan”. “Orang yang memiliki AQ lebih tinggi tidak menyalahkan pihak lain atas kemunduran yang terjadi dan mereka bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah” (Welles dalam Sriati 2008).

Ini berarti, pribadi dengan AQ tinggi akan mampu mencari jalan keluar atau solusi dari masalahnya langsung, bukan dengan berkeluh-kesah dan menyalahkan orang lain. Ia akan tangguh berjuang menghadapi hidup dan menaklukkannya. Dalam proses itulah merupakan salah satu pencapaian kebahagiaan.

Sejalan dengan penggapaian kebahagiaan, Lord Layard (Bhayu, 2010) mengatakan bahwa “rumus bahagia adalah bersosialisasi, membuat koneksi, bergerak secara aktif, terus belajar dan biasakan memberi sesuatu untuk orang lain”. Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup semua orang. Aristoteles bahkan menempatkannya sebagai tujuan utama dari keseluruhan sebagai tujuan utama dari keseluruhan sistem etika filsafatnya. Ia menyebutnya “eudaimonia”. Kata ini berarti kebahagiaan dalam bahasa Yunani, di mana filsuf itu mendefinisikan “sesuatu yang paling baik, paling mulia, dan paling menyenangkan di dunia”.

Jadi dengan kecerdasan *adversity* ini, seseorang akan mampu mensiasati kehidupannya kendatipun ada kesulitan yang dia hadapi, namun dengan kekuatan yang ada dari kecerdasan tersebut, tidak mendorong untuk menyerah melainkan mengubah kesulitan tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi agar tercapainya tujuan yang membahagiakan.

Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Fendy (2005) bahwa, *adversity quotient* dapat digunakan untuk melihat 9 aspek (kinerja, motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pengetahuan, energi, pengharapan dan kebahagiaan) dari diri seseorang dalam merespon sesuatu.

Kemudian analisa Stoltz (Diana, 2008) AQ (*adversity quotient*) menggambarkan pola seseorang mengolah tanggapan atas semua bentuk dan

intensitas kesulitan, serta tragedi besar hingga gangguan sepele. Konsep baru ini menawarkan manfaat yang dapat diperoleh, yaitu :

- 1) AQ menyatakan seberapa tegar seseorang menghadapi kemalangan dan menerima sebuah tantangan
- 2) AQ memperkirakan siapa yang mampu mengatasi kemalangan tersebut dan siapa yang akan terlibas.
- 3) AQ dapat memperkirakan siapa yang dapat melampaui harapan kinerja dan potensinya dan siapa yang tidak.
- 4) AQ memperkirakan putus asa dan siapa yang bertahan

AQ mewujudkan dua komponen essensial yang amat praktis yaitu teori ilmiah dan aplikasi nyata, karena AQ terwujud dalam tiga bentuk yaitu (Stoltz, 2000: 9) :

- 1) Keberhasilan konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan
- 2) Merupakan ukuran bagaimana seseorang merespon kemalangan
- 3) Merupakan alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kemalangan.

Agar kesuksesan menjadi nyata maka Stoltz (2000: 9) berpendapat bahwa gabungan dari ketiga unsur di atas yaitu pengetahuan baru, tolak ukur, dan peralatan yang praktis merupakan sebuah kesatuan yang lengkap untuk memahami dan memperbaiki komponen dasar meraih sukses.

Dengan demikian AQ mampu memprediksi seseorang atau individu pada tampilan motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, harapan, kegembiraan, vitalitas dan kesenangan, kesehatan mental kesehatan

jasmani, daya tahan, fleksibilitas, perbaikan sikap, daya hidup dan respon terhadap perubahan terutama dalam hal ini adalah siswa yang mempunyai kelebihan khusus, baik intelegensi, kreatifitas, ataupun skill dan potensi lebih.

2.2.2 Tipe-tipe *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000: 4) hidup ini seperti mendaki gunung. Kepuasan dicapai melalui usaha yang tidak kenal lelah untuk terus mendaki, meskipun kadang-kadang langkah demi langkah yang ditapakkan terasa lamban dan menyakitkan. Kesuksesan dapat dirumuskan sebagai tingkat di mana seseorang bergerak ke depan dan ke atas, terus maju dalam menjalani hidupnya, kendati terdapat berbagai rintangan atau bentuk-bentuk kesengsaraan lainnya.

Dalam hal ini Stoltz (2000: 3) menganalogikan tipe-tipe kecerdasan *adversity* seperti seseorang yang mendaki gunung Everest. Gunung yang tertinggi di antara segala gunung, menjulang ke langit setinggi hampir enam mil. Hanya satu dari tujuh orang yang mencoba mendaki puncaknya. Hal ini dikarenakan keadaan puncak gunung Everest yang bersuhu dingin ratusan derajat Fahrenheit di bawah nol. Tipe-tipe tersebut adalah sebagai berikut (Stoltz dalam Diana, 2008) :

1) *Quitters* (mereka yang berhenti)

Yaitu orang yang berhenti ditengah pendakian, gampang putus asa, dan mudah menyerah, mudah puas dengan pemuas kebutuhan dasar fisiologis saja, cenderung pasif, tidak bergairah untuk mencapai puncak keberhasilan. Kelompok ini cenderung menolak perubahan karena kapasitasnya yang minimal.

Menurut definisinya, *Quitters* bekerja sekadar cukup untuk hidup. Mereka memperlihatkan sedikit ambisi, semangat yang minim, dan mutu di bawah standar.

Mereka mengambil resiko sedikit mungkin dan biasanya tidak kreatif, kecuali saat mereka harus menghindari tantangan-tantangan yang besar. *Quitters* tidak banyak memberikan sumbangan yang berarti dalam pekerjaan, sehingga mereka merupakan beban mati bagi setiap perusahaan (Stoltz, 2000: 25).

2) *Campers* (pekemah)

Tidak mencapai puncak, sudah puas dengan apa yang dicapai, orang seperti ini yang sedikit lebih baik dari *quitters*, yaitu masih mengusahakan terpenuhinya kebutuhan rasa aman dan keamanan dan kebersamaan, serta masih bisa melihat dan merasakan tantangan pada skala hirarki Maslow. Kelompok ini juga tak tinggi kapasitasnya untuk perubahan karena terdorong oleh ketakutan dan hanya mencari keamanan dan kenyamanan. Dalam menghadapi kesulitan akan menimbang resiko dan imbalan sehingga tak pernah mencapai apa yang seyogyanya dapat tercapai dengan potensinya.

Campers menciptakan semacam “penjara yang nyaman”, sebuah tempat yang terlalu enak untuk ditinggalkan. Di sini kehidupan memang bukan segala-galanya, sekadar cukup baik. Namun, masa-masa yang penuh gairah, masa belajar dan tumbuh, dan energi kreatif mereka telah lama hilang. Hidup tampaknya mudah sekali, mereka tahu apa yang akan terjadi, dan masa-masa penuh kecemasan telah lama berlalu-selain kesadaran yang mulai menggerogoti batin, kesadaran bahwa banyak mimpi mereka berlalu tanpa pernah terwujud, dan perubahan terus-menerus mengancam tempat perkemahan (Stoltz, 2000: 22).

Para *camper* adalah *satis-ficer* yang di mana arti dari *satisfied* = puas dan *suffice* = mencukupi (Stoltz, 2000: 22). Mereka puas dengan mencukupkan diri, dan

tidak mau mengembangkan diri. *Campers* berhasil mencukupi kebutuhan dasar mereka, yaitu makanan, air, rasa aman, tempat berteduh, bahkan rasa memiliki. Akibatnya, *campers* menjadi sangat termotivasi oleh kenyamanan dan rasa takut.

3) *Climbers* (pendaki)

Yaitu orang yang selalu berupaya mencapai puncak pendakian yaitu kebutuhan aktualisasi diri pada skala kebutuhan Maslow, siap menghadapi berbagai rintangan. Kelompok ini memang menantang perubahan-perubahan. Kesulitan ataupun krisis akan dihadapi walaupun perlu banyak energi, dedikasi dan pengorbanan.

Climbers sangat gigih, ulet dan tabah. Mereka terus bekerja keras pada waktu mendaki. Saat batu besar menghadang di jalan atau menemui jalan buntu, mereka akan mencari jalan lain. Saat merasa lelah dan kaki sudah tidak dapat diayunkan lagi, mereka akan melakukan introspeksi diri dan terus bertahan. Kata “berhenti” tidak terdapat dalam kamus para *climber*. Mereka memiliki kematangan dan kebijaksanaan untuk memahami bahwa kadang-kadang anda perlu mundur sejenak supaya dapat bergerak maju lagi. Mundur adalah bagian alamiah dari pendakian. Hasilnya, *climbers* menempuh kesulitan-kesulitan hidup dengan keberanian dan disiplin sejati (Stoltz, 2000: 24).

Climbers juga manusia biasa. Kadang-kadang mereka merasa bosan dengan pendakian. Mereka mungkin mengalami keragu-raguan juga, atau merasa kesepian dan sakit hati. Mereka juga pernah mempertanyakan usaha-usaha yang telah dilakukan. Kadang-kadang, anda bisa melihat mereka berkumpul di perkemahan *campers*. Tapi bedanya, *climbers* berada di sana untuk memulihkan kekuatan dan

mengumpulkan tenaga baru untuk pendakian berikutnya, sementara *campers* berada di situ untuk menetap. Bagi *climbers*, perkemahan adalah kemah induk namun bagi *campers*, tempat tersebut adalah rumah (Stoltz, 2000: 25).

Dari ketiga jenis individu tersebut, hanya *climbers* yang menjalani hidupnya secara lengkap. Untuk semua hal yang mereka kerjakan, mereka benar-benar memahami tujuannya dan bisa merasakan gairahnya. Mereka mengetahui bagaimana perasaan gembira yang sesuaminya, dan mengenalinya sebagai anugrah dan imbalan atas pendakian yang telah dilakukan. Karena tahu bahwa mencapai puncak itu tidak mudah, maka *climbers* tidak pernah melupakan “kekuatan” dari perjalanan yang pernah ditempuhnya.

2.2.3 Dimensi-dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) menyebutkan empat dimensi yang menyusun *adversity quotient* seseorang, empat dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut :

a) Kendali diri (*control*),

Kemampuan individu dalam mempengaruhi secara positif suatu situasi, serta mampu mengendalikan respon terhadap situasi, dengan pemahaman awal bahwa sesuatu apapun dalam situasi apapun individu dapat melakukannya dimensi ini memiliki dua fase yaitu pertama, sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi secara positif suatu situasi. Kedua, yaitu sejauh mana seseorang mampu mengendalikan respon terhadap suatu situasi. Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu, apapun itu, dapat dilakukan oleh karena perbedaan antara respon AQ yang rendah dan yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Individu yang AQ nya cukup tinggi akan merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa-peristiwa

dalam kesehariannya dibandingkan dengan individu yang lain dengan AQ yang rendah. Individu-individu yang AQ-nya tinggi relatif kebal terhadap ketidakberdayaan. Individu ini merasakan tingkat kendali, tampak mereka dilindungi oleh suatu medan gaya yang tidak dapat ditembus yang membuat mereka tidak jatuh kedalam keputusan yang tak berdasar. Merasakan tingkat kendali, bahkan yang terkecil sekalipun, akan membawa pengaruh yang radikal dan sangat kuat pada tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran yang mengikutinya.

b) Asal-usul dan pengakuan (*origin dan ownership*),

Yaitu suatu kemampuan individu dalam menempatkan perasaan dirinya dengan berani menanggung akibat dari situasi yang ada, sehingga menciptakan pembelajaran dalam melakukan perbaikan atas masalah yang terjadi. Dimensi ini mengukur sejauh mana seseorang menanggung akibat dari situasi saat itu, tanpa mempermasalahkan penyebabnya. Dimensi ini mempunyai keterkaitan dengan rasa bersalah. Individu yang AQ nya rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi. Suatu kadar rasa bersalah yang adil dan tepat diperlukan untuk menciptakan pembelajaran yang kritis atau lingkaran umpan balik yang dibutuhkan untuk melakukan perbaikan secara terus menerus. Kemampuan untuk menilai apa yang dilakukan dengan benar atau salah dan bagaimana memperbaikinya merupakan hal yang mendasar untuk mengembangkan pribadi.

c) Jangkauan (*reach*),

Kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang yang lain. Dimensi ini melihat sejauh mana individu

membiarkan kemalangan menjangkau bidang lain pekerjaan dan hidup individu. Respon-respon dengan AQ rendah akan membuat kesulitan merembes kesegi-segi lain dari kehidupan individu, semakin besar pula kemungkinan individu menganggap peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran individu saat prosesnya berlangsung. Sebaliknya individu yang memiliki AQ yang tinggi relatif mampu membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapi, sebagai contoh konflik adalah konflik, suatu peristiwa yang mungkin akan melibatkan komitmen dan tindakan lebih lanjut, bukan berarti hidup akan hancur.

d) Daya tahan (*endurance*),

Yaitu kemampuan individu dalam mempersepsi kesulitan, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut dengan menciptakan ide dalam pengentasan masalah sehingga ketegaran hati dan keberanian dalam penyelesaian masalah dapat terwujud. Dimensi ini berupaya melihat berapa lama seseorang mempersepsi kemalangan ini akan berlangsung. Individu yang mempunyai AQ rendah mempunyai kemungkinan yang besar untuk menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama, yang hal ini akan berakibat pada kepesimisan individu dan ketidakberdayaan.

Empat dimensi di atas adalah yang mendasari seseorang dalam menentukan tingkat *advesity quotient*, karena AQ adalah variable yang menentukan seseorang dalam menaruh harapan dan terus memegang kendali dalam situasi yang sulit.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz (2007: 92) mengidentifikasi bahwa *adversity quotient* mempunyai kontribusi yang sangat besar karena faktor-faktor kesuksesan yang tertulis dan memiliki dasar ilmiah ini dipengaruhi, kalau bukan ditentukan, oleh kemampuan pengendalian serta cara kita merespon kesulitan, faktor-faktor tersebut mencakup semua yang diperlukan untuk meraih tantangan. Faktor tersebut antara lain :

- a. Daya saing menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih optimis, bisa diramalkan akan bisa bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati-hati.
- b. Kreativitas, inovasi pada pokoknya merupakan tindakan berdasarkan suatu harapan. Inovasi membutuhkan keyakinan bahwa sesuatu yang sebelumnya tidak ada dapat menjadi ada. Menurut Joel Barker (Stoltz, 2007), kreativitas juga muncul dari keputusasaan. Oleh karena itu, kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif.
- c. Motivasi, tanpa kecuali, baik berdasarkan pekerjaan maupun kegiatan harian untuk jangka panjang, mereka yang AQ-nya tinggi dianggap sebagai orang-orang yang paling memiliki motivasi.
- d. Mengambil resiko, orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif bersedia mengambil lebih banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial dalam mengambil sebuah tantangan.

- e. Perbaikan, perbaikan sangat diperlukan dalam upaya mempertahankan hidup. Diperlukan perbaikan untuk mencegah supaya tidak ketinggalan zaman dalam karier dan hubungan-hubungan dengan orang lain.
- f. Ketekunan, ketekunan adalah inti dari AQ, yaitu sebuah kemampuan untuk terus-menerus berusaha, bahkan ketika dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan. Jadi AQ menentukan keuletan yang dibutuhkan untuk bertekun.
- g. Belajar, menurut penelitian yang dilakukan oleh Carol Dweck (Stoltz, 2007) membuktikan bahwa anak-anak dengan respon pesimis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimis.

2.2.5 Manfaat *Adversity Quotient*

Menurut Aslichati (Puri, 2014), bahwa beberapa yang dapat diperoleh dari *adversity quotient* adalah :

- a. Mampu membuat sebuah paradigma baru yang akan bergeser pertemuan negatif atau kerugian dalam kesempatan belajar.
- b. Meningkatkan manajemen diri, berhenti menyalahkan dan mengurangi sabotase emosional.
- c. Mengatasi kemunduran yang membuat stres dan miskomunikasi
- d. Meningkatkan kesehatan, kebahagiaan dan kesejahteraan.
- e. Meningkatkan pemahaman dan komunikasi dalam tim
- f. Meningkatkan daya saing, kreativitas dan kemampuan belajar.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui kecerdasan dalam menghadapi rintangan tidak cukup hanya mengetahui apa yang diperlukan untuk meningkatkan *adversity quotient*, tetapi yang perlu diperhatikan adalah apa yang menjadi penyusun *adversity* seseorang.

2.3 Self Efficacy

2.3.1 Pengertian Self Efficacy

Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* (efikasi diri) merupakan keyakinan atau harapan seseorang tentang kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu atau perilakunya saat ini dengan sukses. Harapan tersebut menentukan perilaku/performansi, jumlah usaha yang dilakukan dan lama perilaku tersebut dipertahankan jika hambatan-hambatan ditemui. Lebih lanjut Bandura menyatakan bahwa efikasi diri menekankan pada komponen-komponen kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, seringkali penuh tekanan. Keyakinan yang terbentuk akan memberikan landasan bagi individu untuk berusaha secara tekun, ulet, bermotivasi, dan berani menghadapi permasalahan.

Lewicki (dalam Carlos, 2006) menjelaskan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif dan tindakan yang dibutuhkan untuk mengendalikan peristiwa dalam kehidupan mereka. Santrock (2006) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif.

Carlos (2006) menyimpulkan bahwa perilaku dan motivasi individu dipengaruhi oleh keyakinan mereka sendiri. *Self efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik daripada bersikap menghindar. *Self efficacy* member harapan yang membantu memunculkan ketertarikan intrinsik dan kesenangan yang mendalam terhadap kegiatan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan bertahan kuat dengan komitmen mereka. Mereka mempertinggi dan mempertahankan usaha mereka ketika berhadapan dengan kegagalan. Mereka dengan cepat kembali percaya pada kemampuannya setelah mengalami kegagalan. Mereka menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang. Mereka mendekati situasi yang mengancam dengan kepercayaan bahwa mereka dapat mengontrol situasi tersebut.

Self efficacy menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stres dan tidak lebih mudah terkena depresi (Bandura, 1994). Jika individu yakin terhadap kemampuan-kemampuannya, maka mereka akan mencoba untuk melakukan sesuatu dan mempunyai harapan terhadap hasil perilaku tersebut dan berperilaku dengan cara-cara yang diarahkan untuk membantu pencapaian tujuan-tujuannya (Wahyono, 2001).

Berbagai pengertian *self efficacy* di atas, peneliti merujuk pendapat Bandura (1997) yang mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan individu mengenai

kemampuan-kemampuannya untuk mengatur atau menjalankan kegiatan yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan.

2.3.2 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan ada tiga aspek utama dalam efikasi diri, antara lain:

- a. *Magnitude*. Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan. Jika dihadapkan dengan tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, yaitu rendah, menengah, dan tinggi, maka individu akan melakukan tindakan-tindakan yang dirasa mampu untuk dilakukan dan cenderung menghindari situasi dan tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki.
- b. *Generality*. Berkaitan dengan luas bidang tugas yang dihadapi. sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas dalam situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas dalam situasi yang bervariasi.
- c. *Strength*, kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Individu yang mempunyai kepercayaan yang kuat dalam kemampuan mereka akan tekun dalam usahanya meskipun banyak sekali kesulitan dan halangan.

2.3.3 Faktor-faktor Pembentuk *Self Efficacy*

Bandura (1997) mengungkapkan *self efficacy* terbentuk dari empat faktor yaitu:

- a. *Enactive mastery experiences* adalah penguasaan suatu keahlian atau kemampuan oleh seorang individu. Penguasaan suatu keahlian dengan baik dan berulang-

ulang merupakan dasar yang penting bagi terbentuknya *self efficacy*. *Enactive mastery experiences* adalah sumber informasi *efficacy* yang paling berpengaruh. *Enactive mastery experiences* memberikan bukti autentik apakah sesuatu dapat diterima sebagai kesuksesan. Kesuksesan membangun *efficacy* seseorang, dan kegagalan merusak *efficacy* tersebut. Jika seseorang berpengalaman sukses dengan mudah, mereka cenderung mengharapkan hasil yang cepat dan mudah putus asa karena kegagalan. Naik turun *efficacy* dalam mengatasi hambatan memerlukan pengalaman dan usaha yang tekun. Kesulitan yang sering dialami individu adalah belajar bagaimana mengembalikan kegagalan ke dalam kesuksesan, dengan cara mengasah kemampuan dengan latihan mengontrol suatu peristiwa. Setelah individu percaya bahwa mereka mempunyai apa yang membuat mereka sukses mereka gigih menghadapi kesengsaraan dan secara cepat membalikan kesengsaraan tersebut. Membangun *efficacy* melalui *Mastery experiences* tidak hanya dengan perilaku tetapi termasuk juga kognitif dan *self regulatory* untuk menghasilkan dan menjalankan pengaturan perubahan kehidupan secara efektif.

- b. *Vicarious experiences* adalah pembelajaran secara tidak langsung melalui pengamatan orang lain (Matlin, 1999 dalam Carlos, 2006). Jika individu melihat orang disekitar mereka mencapai keberhasilan, *self efficacy* yang dimiliki individu akan meningkat (Bandura, 1995 dalam Carlos dkk, 2006). Penilaian *efficacy* sebagian melalui *vicarious experience* atau model yang telah berhasil. Model memberikan alat efektif lainnya untuk menaikkan *efficacy* seseorang. Melihat seseorang yang sukses menaikkan *efficacy* pengamat dan pengamat

merasa memiliki kemampuan yang sebanding (Bandura 1982, Schunk, Hanson & Cox, 1987 dalam Bandura, 1997). Individu yang melihat orang lain sukses akan meyakinkan diri mereka untuk meningkatkan kemampuan. Mengamati orang lain yang mempunyai kemampuan yang sama gagal meskipun telah berusaha keras membuat mereka menilai lebih rendah kemampuan yang mereka miliki dan merusak usaha yang telah dilakukan mereka (Brown & Inouye, 1978 dalam Bandura, 1997).

- c. *Verbal persuasion* adalah bujukan atau dorongan secara verbal dari orang lain merupakan cara yang dapat membuat kita melakukan suatu hal yang lebih baik dari yang biasanya kita kerjakan (Crain, 1992 dalam Carlos dkk, 2006). Orang-orang yang dibujuk secara verbal bahwa mereka memiliki kemampuan untuk diberikan tugas kemungkinan besar mereka akan berusaha lebih keras dan mempertahankan keyakinan tersebut daripada jika mereka menyembunyikan keragu-raguan dan terlalu lama merenungi kekurangannya ketika kesulitan datang.
- d. *Physiological and emotional states*. Keadaan fisiologis dan emosional seseorang bisa mempengaruhi *self efficacy* individu. Penilaian kemampuan individu sebagian dipercayakan pada informasi *somatic* yang disampaikan oleh kondisi fisiologis dan emosional. Keadaan emosi juga mempengaruhi tingkat *self efficacy* seseorang. Individu dalam keadaan emosional positif akan melihat dirinya dan hal-hal lain secara lebih positif. Individu dalam keadaan emosional yang negatif akan melihat segala hal secara pesimis (Bandura, 1997).

Dari pendapat Bandura di atas *self efficacy* terbentuk dari empat hal, yaitu *enactive mastery experience* atau kemampuan yang dimiliki individu, *vicarious experiences* atau pembelajaran dari pengalaman orang lain, *verbal persuasion* atau dorongan verbal dari orang lain dan *physiological and emotional states* atau keadaan fisiologis dan emosi seseorang.

2.3.4 Dampak *Self Efficacy* Pada Perilaku

Keyakinan *self efficacy* berdampak pada perilaku dalam beberapa hal yang penting (Pajares, 2002), yaitu:

- a. *Self efficacy* mempengaruhi pilihan-pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas dimana individu tersebut merasa berkompeten dan yakin. Keyakinan diri yang mempengaruhi pilihan-pilihan tersebut akan menentukan pengalaman dan mengedepankan kesempatan bagi individu untuk mengendalikan kehidupan.
- b. *Self efficacy* menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan dan seberapa tabah dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan. *Self efficacy* mempengaruhi tingkat stres dan kegelisahan yang dialami individu ketika sedang melaksanakan tugas dan mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi individu.

2.3.5 Hubungan *Adversity Quotient* dengan Stres pada Mahasiswa

Stres merupakan respon seseorang yang berupa emosi, fisik, dan kognitif terhadap situasi yang menimbulkan tuntutan pada individu (Lidyawati, 2005). Berbagai hambatan dan kesulitan dialami oleh mahasiswa baik dari faktor internal

maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi ketidaksiapan diri menghadapi kesulitan dan menghadapi tugas-tugas akademik dan faktor eksternal, yakni bahan-bahan tugas yang sulit didapat atau dosen yang dipandang kurang kooperatif dan banyak tuntutan. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugasnya (Mu'tadin, 2002).

Berdasarkan pemaparan faktor stres diatas, peneliti melihat bahwa faktor kuat yang dapat menyebabkan stres pada individu adalah faktor internal dari diri sendiri, karena setiap individu pasti memiliki kepribadian yang berbeda maka berbeda pula respon setiap orang dalam menghadapi stres yang ada. Agar mahasiswa terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres dan berhasil menghadapi stres secara terus-menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap stres, maka seorang mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya tersebut, hingga pada gilirannya tidak membuat individu mengalami stres. Disinilah peran *adversity quotient (AQ)* sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai *stressor*, dimana AQ ini dapat memberikan kekuatan pada individu untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan dan memberikan kemampuan untuk mengatasi stresnya (Stoltz, 2007).

Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009) menyatakan bahwa jika individu yang mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individu akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Dan untuk mencapainya tidak lain diantaranya ditentukan oleh tinggi rendahnya *adversity quotient* yang dimiliki oleh setiap individu. Sama halnya dengan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang

menghadapi kesulitan atau stres mengerjakan skripsi dan apabila mereka mampu mengatasi kesulitannya maka mereka dapat mencapai kesuksesan dalam mengerjakan skripsi.

Stoltz (dalam Pasaribu, 2011) menambahkan, *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. Maksudnya mengubah hambatan disini adalah bagaimana seorang individu mengelola, mengatasi dan merespon permasalahan di saat permasalahan tersebut muncul, atau dengan kata lain kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan dan kemampuan untuk mengatasinya (Stoltz, 2000). Stoltz (2005) menambahkan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi seberapa jauh seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut.

Adversity quotient merupakan skor yang dicapai seseorang dalam merespon instrument *adversity*. Riyanti (dalam Maryanti, 2005) menyebutkan bahwa *adversity* adalah kemampuan untuk melewati masa-masa yang penuh tantangan, tetap bertahan dan berkembang dalam situasi yang sulit serta kemampuan mengatasi perubahan kesulitan. Tingkat *adversity quotient* masing-masing orang tentunya berbeda. Seligman (dalam Stoltz, 2000) mengatakan bahwa individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah cenderung merespon peristiwa atau kesulitan sebagai sesuatu yang sifatnya tetap dan digeneralisasikan ke bidang kehidupan lain, sedangkan mereka yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi, menganggap situasi yang sulit

sebagai sesuatu yang sifatnya sementara dan terbatas. Seligman menyebut perbedaan tersebut sebagai optimisme dan pesimisme.

Stoltz (2000) memperkuat bahwa dalam diri setiap orang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi terdapat dorongan untuk terus berkembang, adanya keuletan, memiliki daya tahan yang baik terhadap tekanan pekerjaan dan tanggung jawab yang tinggi untuk terus mengembangkan diri mereka serta akan senantiasa termotivasi dalam mengerjakan bagian mereka.

Garmezy dan Michael (1983) mengemukakan bahwa saat dihadapkan pada kesulitan hidup, sebagian individu gagal dan tidak mampu bertahan dimana mereka mengembangkan pola-pola perilaku yang bermasalah. Sebagian lainnya bisa bertahan dan mengembangkan perilaku yang adaptif, bahkan lebih baik lagi bila mereka bisa berhasil keluar dari kesulitan dan menjalani kehidupan yang sehat. Pada sisi inilah, *adversity quotient* memiliki aspek-aspek yang dapat memberikan gambaran mengenai ketangguhan individu dalam menghadapi hambatan atau kegagalan dan dapat memprediksi apakah ia tetap terkendali dalam menghadapi situasi atau keadaan yang sulit. *Adversity quotient* mengukur kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Dalam konsep *adversity quotient* tinggi, individu yang mengalami kesulitan cenderung merasakan bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya, mampu mengontrol masalah, lihai dalam mencari pemecahan masalah yang dihadapinya tersebut, dan juga akan fokus terhadap solusi (Stoltz, 2000). Selain itu, individu dengan *adversity quotient* tinggi akan mampu membatasi reaksi emosi yang timbul sebagai akibat dari permasalahan yang dihadapi serta memiliki keyakinan diri untuk

mengubah hambatan menjadi peluang. Individu juga yakin bahwa permasalahan yang dihadapi memiliki nilai positif untuk pertumbuhan pribadinya (Stoltz, 2000).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas menggambarkan bahwa setiap individu atau mahasiswa berada pada kondisi sulit dimana harus menghadapi berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungan yang semakin berat sehingga rawan mengalami kondisi stres. *Adversity quotient* yang memadai akan membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai kondisi sulit sehingga tidak mudah stres dalam menghadapi berbagai kondisi sulit. Apabila mahasiswa memiliki kemampuan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami maka berbagai kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasa tertekan (stres). Bagi sebagian orang yang memiliki AQ yang rendah dapat menyebabkan putus asa, menyerah dan tidak mau untuk mencoba lagi, namun bagi sebagian orang yang memiliki AQ tinggi, kegagalan hanyalah suatu hasil yang kurang baik dan dapat diperbaiki. Oleh karena itu *adversity quotient* dianggap sebagai faktor yang dapat menentukan sikap dan kemampuan seseorang menghadapi kesulitan (Stoltz, 2000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sho'imah (2010) tentang hubungan antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Putri (2015) tentang hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Inayatillah (2015) tentang hubungan antara *adversity quotient*

dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir. Dari paparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

2.3.6 Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa

Pada kehidupan sehari-hari setiap individu selalu dihadapkan pada tugas, kewajiban, dan tanggung jawab masing-masing, baik berupa tanggung jawab pribadi maupun sosial. Dalam menjalankan kewajiban dan tanggung jawab tersebut sering individu dihadapkan pada situasi dan kondisi yang penuh dengan konflik dan tekanan. Situasi dan kondisi yang penuh konflik dan tekanan, baik yang didapat di lingkungan rumah ataupun di kampus akan membuat individu rentan dengan keadaan stres.

Menurut Sarafino (dalam Rahmawati, 2012) stres adalah suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Maksudnya adalah bahwa ketidaksesuaian yang dihadapi oleh mahasiswa itu berada pada tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul

karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kesulitan tugas pada mahasiswa dapat menjadi sumber stres yang utama.

Keadaan stres pada mahasiswa tentunya akan mempengaruhi tindakannya ketika berlangsung proses belajar di kampus, yang akan sangat merugikan mahasiswa itu sendiri. Untuk itu agar dapat bertahan dalam kondisi sehat, seimbang, dan tidak terganggu dengan tekanan dan konflik maka seorang mahasiswa harus mempunyai suatu daya tahan terhadap stres yang tinggi.

Self efficacy adalah salah satu proses mental yang mana sangat dimungkinkan. Terbentuknya *self efficacy* tersebut banyak dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam menghadapi kesulitan hidup atau kondisi ketertekanan yang dialami. Bandura (1997) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu. Efikasi diri mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha menggerakkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi, dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan.

Self efficacy pada mahasiswa membantu mereka dalam mengatasi berbagai keadaan sulit akibat dari berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, dengan *self efficacy* memungkinkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan kondisi

sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin membentuk toleransinya terhadap stres.

2.4 Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa

Mahasiswa memiliki berbagai peranan yang harus diemban. Selain sebagai insan akademis dimana harus menyesuaikan diri dengan tuntutan sistem pembelajaran orang dewasa yang berat, mahasiswa juga berada pada usia dewasa awal dengan karakteristik tugas perkembangan yang cukup sulit dan kritis. Banyaknya tuntutan yang semakin berat dan kompleks baik dari dalam diri maupun lingkungan semakin memposisikan mahasiswa sebagai individu yang rentan dengan kondisi stres.

Sehubungan dengan kondisi sulit yang dihadapi, mahasiswa dituntut untuk mampu memahami, mengenali, dan mengelola kesulitan menjadi sesuatu yang positif. Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi tidak mudah menyerah menghadapi kondisi sulit dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Stoltz (2005) mengatakan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi sejauh mana seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut.

Adversity quotient yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang ulet, dan tekad yang pantang menyerah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan membuatnya kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Sebagaimana pernyataan Lasmono

(2001) bahwa dengan *adversity quotient* yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan dengan berbagai kondisi sulit yang dialami. *Adversity quotient* yang memadai disertai keyakinan yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya akan mengarahkan pada keberhasilan menghadapi stres.

Penelitian terdahulu mengenai topik yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan beberapa hasil terkait dengan *adversity quotient* dan toleransi terhadap stres. Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sho'imah (2010) tentang hubungan antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Putri (2015) tentang hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Inayatillah (2015) tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki daya juang tinggi selalu termotivasi untuk senantiasa berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan mata pelajaran atau tugas yang sulit. Penelitian mengenai kebermaknaan hidup narapidana ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan *adversity*

yang dilakukan oleh Nurdin (2006) juga mengungkap adanya hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan kecerdasan *adversity*.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* memegang peranan dalam menentukan reaksi individu dalam menghadapi *stresor-stresor* yang dihadapinya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sudarmaji (dalam Nugroho, 1997) bahwa *self efficacy* mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak.

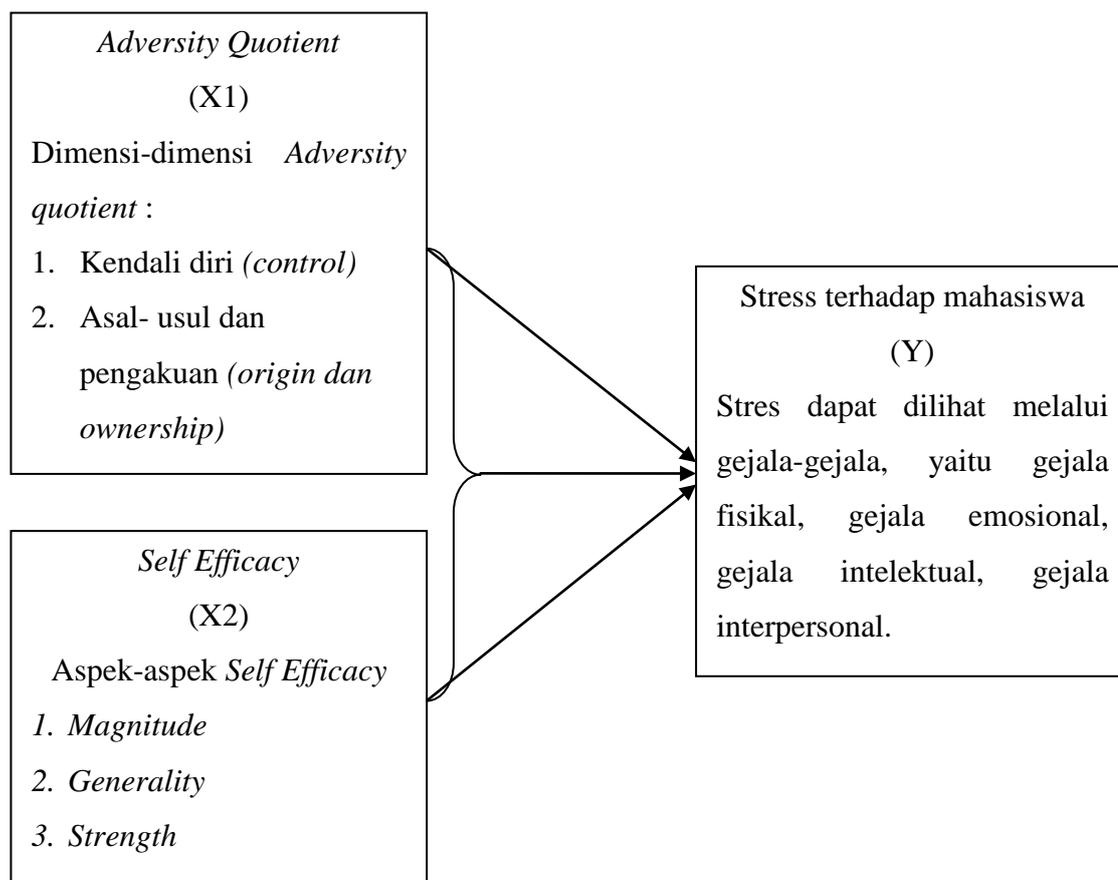
Adversity quotient yang dimiliki mahasiswa akan menentukan keberhasilan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Demikian halnya dengan *self efficacy* yang tinggi, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, berusaha mengerahkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi, dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat diasumsikan bahwa dengan *adversity quotient* dan *self efficacy* yang tinggi mengarahkan mahasiswa untuk mampu menghadapi *stresor* secara efektif dimana pengalaman keberhasilan secara terus menerus dalam menghadapi *stresor* akan membuat mahasiswa mampu mengatasi stres.

2.5 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian di atas yang telah dijelaskan mengenai hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* terhadap stres pada mahasiswa, maka peneliti mengambil kesimpulan berupa kerangka konseptual sebagai berikut :

Gambar 2.1.



2.6 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka penulis menjadikan hipotesis penelitian ini adalah

1. Ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa.

Semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa maka akan semakin rendah stres

terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka akan semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.

2. Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah stres terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.
3. Ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *adversity quotient* dan *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah stres terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* dan *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.1.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Langsa. Alasan dilakukan penelitian di Prodi ini adalah berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan banyaknya berbagai macam tanggung jawab dan kewajiban yang berat berkaitan dengan tugas bidang bimbingan konseling islam. Hal ini menuntut usaha yang keras dari mahasiswa agar mampu menyelesaikan tugas belajar di perguruan tinggi. Selanjutnya, tanggung jawab sosial yang diemban seorang mahasiswa bimbingan konseling islam, di mana masyarakat menganggap bahwa mahasiswa bimbingan konseling ke depan mampu menjadi teladan dalam mengatasi permasalahan hidup dan mampu membantu orang lain untuk mengatasi permasalahannya.

Berbagai macam peran dan kewajiban yang tidak diimbangi dengan kemampuan yang mumpuni dari pribadi mahasiswa akan menimbulkan kesenjangan antara tuntutan dan kenyataan yang ada, sehingga memposisikan mahasiswa berada pada situasi yang penuh tekanan, konflik, stres dan frustrasi.

4. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli 2017.

3.1.2 Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif korelasional, yaitu suatu pendekatan yang membahas tentang suatu hubungan antara dua komponen atau variabel untuk mencapai tujuan tertentu yang diungkapkan melalui angka-angka. Pendekatan kuantitatif merupakan salah satu upaya pencarian ilmiah (*scientific inquiry*) yang didasari oleh filsafat positivisme logikal (*logicalpositivism*) yang beroperasi dengan aturan-aturan yang ketat mengenai logika, kebenaran, hukum-hukum, dan prediksi (Watson dalam Surya: 2008). Fokus penelitian kuantitatif diidentifikasi sebagai proses kerja yang berlangsung secara ringkas, terbatas dan memilah-milah permasalahan menjadi bagian yang dapat diukur atau dinyatakan dalam angka-angka. Penelitian ini dilaksanakan untuk menjelaskan, menguji hubungan antar variabel, menentukan kasualitas dari variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif (untuk meramalkan suatu gejala).

Sugiono (2008 : 147) menyatakan bahwa pengertian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Menurut Zechmester (Emzir, 2011: 37), penelitian korelasional menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penaksiran pada kovariansi diantara variable yang muncul secara alami.

Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mengidentifikasi hubungan prediktif dengan menggunakan teknik korelasi atau teknik statistik yang lebih

canggih. Variabel dalam penelitian kuantitatif dapat dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas adalah suatu variabel yang ada atau terjadi mendahului variabel terikatnya. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang diakibatkan atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel yang dikaji yaitu *adversity quotient* dan *self efficacy* sebagai variabel *independent* dan variabel toleransi terhadap stres sebagai variabel *dependent*. Adapun untuk menjawab rumusan masalah, tentang hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa, peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif korelasional (persentase).

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung : Stres pada mahasiswa
2. Variabel Bebas : *adversity quotient*
self efficacy

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian:

1. *Adversity quotient*

adalah suatu potensi/kemampuan atau suatu bentuk kecerdasan yang melatarbelakangi seseorang dapat mengubah hambatan atau kesulitan menjadi sebuah peluang yang mempunyai dimensi penting yaitu :

- a. Kendali diri (*control* (C)), yaitu kemampuan individu dalam mempengaruhi secara positif suatu situasi.
- b. Asal-usul dan pengakuan (*origin dan ownership* (O2)), yaitu suatu kemampuan individu dalam menempatkan perasaan dirinya dengan berani menanggung akibat dari situasi yang ada.
- c. Jangkauan (*reach* (R)) yaitu, kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.
- d. Daya tahan (*endurance* (E)), yaitu kemampuan individu dalam mempersepsi kesulitan, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy kepercayaan individu mengenai kemampuan-kemampuannya untuk mengatur atau menjalankan kegiatan yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan. Tingkat *self efficacy* akan diungkap melalui skala *self efficacy* yang dibuat berdasarkan aspek *self efficacy* yang dikemukakan Bandura (1997) *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin tinggi *self efficacy*, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah *self efficacy* dari subjek tersebut.

3. Stres

Stres dapat diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang di hadapi. Stres dapat dilihat melalui gejala-gejala, yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala interpersonal.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah himpunan keseluruhan karakteristik dari objek yang diteliti (Sedarmayanti dan Hidayat, 2011: 121). Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi, yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu (Margono, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Langsa angkatan 2014 semester VI yang berjumlah 120 orang.

Adapun alasan peneliti memilih mahasiswa angkatan 2014 semester VI sebagai populasi penelitian adalah, pada tingkat ini mahasiswa dihadapkan dengan tugas akhir yang menentukan kelulusan, serta tugas praktikum yang juga harus diselesaikan. Maka dari itu, biasanya pada tahap ini mahasiswa rentan mengalami stres.

2. Sampel

Pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian (Sukmadinata, 2010: 252).

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2014 semester VI yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Quota sampling*. *Quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2011: 60).

Adapun alasan peneliti mengambil sampel menggunakan teknik ini karena pada pelaksanaan penelitian yaitu di bulan juli, mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Islam di IAIN Langsa baru selesai melaksanakan ujian akhir semester, dan tidak ada lagi jadwal mata kuliah pada saat itu. Hanya sebagian kecil dari mereka yang datang ke kampus untuk mengantar tugas tambahan sebagai pelengkap nilai. Dalam kesempatan ini peneliti mencoba membagikan angket kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa tersebut, dengan terlebih dahulu mengajukan pertanyaan mengenai data mereka apakah masuk ke dalam kategori sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam semester VI.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala sikap, yaitu skala tentang stres, skala tentang *adversity quotient*, dan skala tentang *self efficacy*. Menurut Azwar (2008) skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala Likert, dimana masing-masing skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*, dengan cara penilaian dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1
Penilaian Pertanyaan *Favorable* dan Pertanyaan *Unfavorable*

| Kategori Jawaban | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|---------------------------|------------------|--------------------|
| SS (Sangat Sesuai) | 4 | 1 |
| S (Sesuai) | 3 | 2 |
| TS (Tidak Sesuai) | 2 | 3 |
| STS (Sangat Tidak Sesuai) | 1 | 4 |

Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan alternatif jawaban “ragu-ragu”, hal tersebut dilakukan karena “ragu-ragu” mengindikasikan subjek tidak yakin dengan jawaban yang diberikan (Azwar, 2008).

Penghilangan alternatif jawaban “ragu-ragu” dilakukan peneliti sebagai upaya agar subjek hanya memberikan jawaban yang diyakini oleh subjek.

Penilaian skor bergerak mulai dari satu sampai empat, hal ini dilakukan peneliti dengan alasan ada beberapa pendapat bahwa nilai nol dapat diartikan bahwa subjek tidak memiliki hal yang disebutkan dalam suatu pernyataan dalam skala.

1. Skala Stres

Untuk mengungkapkan data tentang stres digunakan metode angket yang disusun berdasarkan gejala-gejala stres menurut Hardjana (1994), yaitu gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala interpersonal.

Skala ini menyediakan 4 kategori jawaban untuk masing-masing butir pernyataan favourable yaitu :

Sangat Setuju (SS) : Skor 4

Setuju (S) : Skor 3

Tidak Setuju (TS) : Skor 2

Sangat Tidak Setuju (ST) : Skor 1

Skala ini menyediakan 4 kategori jawaban untuk masing-masing butir pernyataan unfavourable yaitu :

Sangat Setuju (SS) : Skor 1

Setuju (S) : Skor 2

Tidak Setuju (TS) : Skor 3

Sangat Tidak Setuju (ST) : Skor 4

Tabel 3.2
Blue Print Skala Stres Sebelum Diuji Coba

| No | Aspek | Favorable | Unfavorable | Jumlah |
|--------|----------------------|-------------------|-------------|--------|
| 1 | Gejala fisik | 17,18,19,20 | 1,2,3,4 | 8 |
| 2 | Gejala emosional | 8,22,23,24 | 5,6,7,16 | 8 |
| 3 | Gejala intelektual | 25,26,27 | 9,10,11,12 | 7 |
| 4 | Gejala interpersonal | 21,28,29,30,31,32 | 13,14,15 | 9 |
| Jumlah | | | | 32 |

2. Skala Adversity Quotient

Adapun skala *adversity quotient* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek *adversity quotient* menurut Stoltz (2005) yang meliputi: *control, ownership, origin, reach, endurance* (CO₂RE).

Tabel 3.3
Blue Print Skala Adversity Quotient Sebelum Diuji Coba

| No | Variabel | Indikator | Item | |
|--------|--------------------------------|---|-----------------------------|-------------------|
| | | | Favorable | Unfavorable |
| 1 | <i>Adversity quotient</i> (AQ) | Pengendalian diri (<i>control</i>) (C) | 3, 4, 6, 12, 19, 25, 28, 32 | 24, 27, 31, 34 |
| 2 | | Asal-usul dan Pengakuan (<i>origin & ownership</i>) (O ₂) | 1, 14, 15, 20, 21, 36, 37 | 2, 10, 18, 22, 43 |
| 3 | | Jangkauan (<i>reach</i>) (R) | 7, 11, 16, 23, 26, 40 | 9, 29, 38, 44, 45 |
| 4 | | Daya tahan (<i>endurance</i>) (E) | 8, 13, 17, 30, 33 | 2, 35, 35, 39, 42 |
| Jumlah | | | 26 | 19 |
| Total | | | 45 | |

3. Skala Self Efficacy

Self efficacy dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan Bandura (1997) yaitu *magnitude* atau derajat kesulitan tugas, *generality* atau sejauh mana individu

yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, dan *strength* atau kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Skala *self efficacy* dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Hasanah (2010). Skala *self efficacy* ini terdiri dari 40 butir aitem, terdiri dari 21 butir aitem *favorable* dan 19 butir aitem *unfavorable*. *Blue Print* skala *self efficacy* sebagai berikut:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Skala *Self Efficacy* Sebelum Diuji Coba

| No | Aspek | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|----|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------|
| 1 | <i>Magnitude</i> | 1, 7, 13, 15, 20, 25, 34, 39 | 23, 10, 12, 22, 28, 32, 36 | 15 |
| 2 | <i>Generality</i> | 2, 5, 18, 21, 9, 29, 33, 37 | 8, 14, 16, 26, 35, 38, 40 | 15 |
| 3 | <i>Strenght</i> | 4, 3, 11, 27, 31 | 6, 17, 19, 24, 30 | 10 |
| | Jumlah | 21 | 19 | 40 |

Pemberian interpretasi skor skala dalam penelitian ini menggunakan kategori subjek secara normatif, kategorisasi yang digunakan adalah kategori jenjang yang berdasarkan pada model distribusi normal. Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2008). Kategorisasi subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Kategorisasi Jenjang

| No | Nilai | Kategori |
|----|--|----------|
| 1 | $. X < (\mu - 1,0\sigma)$ | Rendah |
| 2 | $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ | Sedang |
| 3 | $. (\mu + 1,0\sigma) \leq X$ | Tinggi |

Keterangan:

X : raw skor skala

μ : Mean

σ : Standar deviasi

3.6 Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Hadi (1990:102), validitas adalah seberapa jauh alat ukur dapat mengungkap dengan benar gejala atau sebagian gejala yang hendak diukur, artinya tes tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Uji validitas item yaitu pengujian terhadap kualitas item-itemnya yang bertujuan untuk memilih item-item yang benar-benar telah selaras dan sesuai dengan faktor yang ingin diselidiki. Cara perhitungan uji coba validitas item yaitu dengan cara mengorelasikan skor tiap item dengan skor total item.

Pada uji validitas instrumen yang akan digunakan, peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu *SPSS version 17.0 for Windows*. Dari hasil uji coba validitas dari setiap butir angket, ditentukan oleh hasil perhitungan data statistik yang dibandingkan dengan $r_{(tabel)}$ dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Person (*Pearson Corellation*). Tolak ukur yang digunakan adalah berdasarkan criteria Subana (2000: 220) dengan harga $r_{(tabel)}$ pada taraf signifikan

($N:30, \alpha : 5 \% = 0,30$). Dengan demikian, apabila harga $r_{(hitung)} \geq r_{(tabel)}$, maka item tersebut dinyatakan valid/sahih, dan apabila $r_{(hitung)} \leq r_{(tabel)}$, maka item tersebut dinyatakan tidak valid/gugur.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala *Adversity Quotient*

| Variabel | Indikator | Jumlah Item | | Nomor item yang valid |
|--------------------------------|--|-------------|-------|--------------------------------------|
| | | Valid | Gugur | |
| <i>Adversity quotient (AQ)</i> | Pengendalian diri (<i>control</i>) (C) | 8 | 4 | 3, 6, 12, 25, 27, 28, 31, 32 |
| | Asal-usul dan pengakuan (<i>origin & ownership</i>) (O2) | 10 | 2 | 1, 5, 10, 14, 15, 18, 21, 22, 36, 37 |
| | Jangkauan (<i>reach</i>) (R) | 7 | 4 | 7, 11, 26, 38, 40, 44, 45 |
| | Daya tahan (<i>endurance</i>) (E) | 7 | 3 | 2, 8, 17, 33, 35, 41, 42 |
| Total | | 32 | 13 | 32 |

Setelah dilakukan uji coba (*try out*) pada skala *Adversity quotient* maka terdapat 13 item yang dinyatakan gugur dan 32 item yang valid. Selanjutnya 32 item valid yang akan digunakan dalam penelitian disusun kembali dengan nomor urut 1 sampai dengan 32.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala *Self Efficacy*

| Variabel | Indikator | Jumlah Item | | Nomor item yang valid |
|----------------------|-------------------|-------------|-------|--|
| | | Valid | Gugur | |
| <i>Self Efficacy</i> | <i>Magnitude</i> | 14 | 1 | 1, 23, 7, 10, 12, 13, 15, 20, 25, 28, 32, 34, 36, 39 |
| | <i>Generality</i> | 10 | 4 | 2, 5, 18, 21, 9, 37, 8, 16, 35, 38, 40 |
| | <i>Strenght</i> | 8 | 2 | 4, 6, 11, 17, 24, 27, 30, 31 |
| Total | | 32 | 8 | 33 |

Setelah dilakukan uji coba (*try out*) pada skala *Self Efficacy* maka terdapat 8 item yang dinyatakan gugur dan 33 item yang valid. Selanjutnya 33 item valid yang akan digunakan dalam penelitian disusun kembali dengan nomor urut 1 sampai dengan 33.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Stres

| Variabel | Indikator | Jumlah Item | | Nomor item yang valid |
|--------------|----------------------|-------------|----------|--------------------------------|
| | | Valid | Gugur | |
| Stres | Gejala Fisikal | 8 | - | 1, 2, 3, 4, 17, 18, 29, 20 |
| | Gejala Emosional | 7 | 1 | 5, 6, 7, 16, 22, 23, 24 |
| | Gejala Intelektual | 7 | - | 9,10, 11, 12, 25, 26, 27 |
| | Gejala Interpersonal | 8 | 1 | 13, 14, 15, 21, 28, 29, 30, 31 |
| Total | | 30 | 2 | 30 |

Setelah dilakukan uji coba (*try out*) pada skala Stres maka terdapat 2 item yang dinyatakan gugur dan 30 item yang valid. Selanjutnya 30 item valid yang akan digunakan dalam penelitian disusun kembali dengan nomor urut 1 sampai dengan 30.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2006). Reliabilitas instrumen menggambarkan pada kemantapan alat ukur yang digunakan yaitu angket. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 17.0 *for windows*. Setelah dianalisis maka variabel penelitian memiliki tingkat reliabilitas *Adversity Quotient* sebesar 0,911, *Self Efficacy* sebesar 0,905 dan Stres sebesar 0,90.

Ini menunjukkan bahwa item pernyataan yang digunakan dalam penelitian sah dan meyakinkan. Jadi instrumen atau angket ini dapat dipercaya sebagai alat ukur untuk melihat hubungan Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* Dengan Stres Pada Mahasiswa.

3.7 Metode Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena kesalahan dalam analisis akan berpengaruh dalam pengambilan kesimpulan. Analisis data diperlukan agar peneliti dapat mengembangkan kategori dan sebagai perbandingan yang kontras untuk menemukan sesuatu yang mendasar dan memberi gambaran apa adanya.

Selanjutnya untuk menguji hipotesis yaitu membuktikan adanya hubungan antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel tergantung yaitu stres terhadap mahasiswa dengan dua variabel bebas yaitu *adversity quotient* dan *self efficacy*, serta memprediksi seberapa besar variabel-variabel bebas tersebut berpengaruh terhadap variabel tergantung.

Rumus Regresi Berganda adalah sebagai berikut:

$$Y=b_0+b_1X_1+b_2X_2$$

Dimana :

Y : Stres
X1 : *Adversity quotient*

- X2 : *Self efficacy*
- b0 : besarnya nilai Y jika X1 dan X2=0
- b1 : besarnya pengaruh X1 terhadap Y dengan asumsi X2 tetap
- b1 : besarnya pengaruh X2 terhadap Y dengan asumsi X1 tetap.

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak. Apabila data memiliki distribusi normal, maka dapat dilakukan analisis dengan menggunakan teknik statistik parametrik. Sebaliknya jika data tidak terdistribusi normal, maka akan dianalisis menggunakan teknik statistik nonparametrik (Sugiyono, 2007: 74).

Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka sebaran data penelitian dikatakan normal (Prabu: 2005).

2. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas berkorelasi linear dengan data dari variabel tergantung. Pengujian ini bertujuan untuk melihat apakah dari sebaran titik-titik yang merupakan nilai dari variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan sebuah hubungan linier antara variabel-variabel tersebut. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah $p < 0.05$ maka hubungan dinyatakan linier.

BAB IV

PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Tempat Penelitian

Cikal bakal Institut Agama Islam Negeri Langsa (dahulu bernama Zawiyah Cot Kala Langsa) didirikan pada tahun 1980 adalah hasil keputusan Seminar Sejarah Islam di Rantau, Aceh Tamiang (dahulu dalam wilayah Aceh Timur). Nama “Zawiyah Cot Kala” tersebut diambil dari nama lembaga pendidikan tinggi yang terbesar dan tertua di Asia Tenggara yang terletak di Bayeun, Aceh Timur abad ke-4 Hijriyah. Sebagai bentuk realisasi dari hasil seminar tersebut, melalui inisiatif oleh M. Hasan ZZ, B.A. (Kakandepag Aceh Timur saat itu), Drs. T.M. Arifin Amin, Drs. Azhar Zakaria (Ka. MAN pada saat itu), H. Zainuddin Saman dan Drs. Idris Harahap serta dukungan dari pemerintah dan berbagai lapisan masyarakat, maka berdirilah Institut Agama Islam Zawiyah Cot Kala Langsa.

Dalam proses dari tahun ke tahun, lembaga pendidikan ini menunjukkan perkembangan dan peningkatan, baik dari sisi akademik, tenaga pengajar, maupun infrastruktur pendukung lainnya. Atas prestasinya itu, pada tahun 2000 lembaga ini mendapatkan peningkatan status menjadi Diakui berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama Republik Indonesia Nomor: E/36/2000 tanggal 20 Maret 2000 dengan dua jurusan yaitu Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) serta Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI). Sebagai upaya pengembangan kelembagaan, pada tahun 2001 Sekolah Tinggi Agama Islam Zawiyah Cot Kala Langsa membuka Program Diploma Dua (D-

II) untuk 2 (dua) jurusan baru yaitu Jurusan Guru Pendidikan Agama Islam (GPAI) dan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI).

Upaya pengembangan dan peningkatan kualitas terus dilakukan. Perkembangan yang amat menggembirakan yaitu pada akhir tahun 2006, Sekolah Tinggi Agama Islam Zawiyah Cot Kala Langsa berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) dengan diterbitkannya Peraturan Presiden RI Nomor 106 Tahun 2006 Tanggal 28 Desember 2006 Tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Zawiyah Cot Kala Langsa yang ditandatangani oleh Presiden Republik Indonesia ke-6 Bapak Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono.

4.2 Persiapan Penelitian

Persiapan dalam pelaksanaan penelitian perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian yang sebenarnya. Adapun persiapan penelitian yang dilakukan adalah persiapan administrasi, meliputi perijinan penelitian dan persiapan alat ukur penelitian.

b. Persiapan Administrasi

Sebelum melaksanakan penelitian terhadap instrumen yang sudah melalui tahap uji coba, terdapat beberapa prosedur yang harus dilalui. Yakni mengurus permohonan perijinan untuk melakukan penelitian di kampus IAIN Langsa.

c. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Merumuskan instrumen merupakan tahap awal yang harus dilakukan sebelum dilaksanakannya penelitian. Instrumen yang dibuat sebagai alat ukur hendaknya sudah melalui proses uji coba (*try out*) untuk melihat validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan guna memperoleh data yang akurat.

Kisi-kisi penelitian yang disusun terdiri dari 32 item untuk variabel *self efficacy*, 32 item untuk variabel *Adversity Quotient* dan 30 item untuk skala stres. Adapun jumlah sampel penelitian adalah 35 orang yang merupakan mahasiswa bimbingan konseling islam semester 8. Peneliti terlibat langsung dalam membagikan angket yang berjumlah 35 buah kepada mahasiswa serta menjelaskan petunjuk pengisian angket. Kemudian angket yang sudah diisi oleh siswa dikembalikan lagi kepada peneliti dalam jumlah yang sama dan tidak ada yang mengalami kerusakan.

Setelah penyebaran angket selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan tabulasi terhadap skor alternatif pilihan jawaban yang diberikan responden terhadap masing-masing pernyataan yang di ajukan melalui angket, dengan demikian skor yang diperoleh dapat diolah menjadi hasil dalam melihat Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) IAIN Langsa

4.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 19-22 Juni 2017 dengan sampel yaitu mahasiswa semester VI angkatan 2014, jumlah subjek yang dipergunakan dalam penelitian sebanyak 35 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan skala penelitian yang terdiri dari skala stres, skala *adversity quotient*, dan skala *self efficacy* kepada masing-masing subjek. Rata-rata waktu yang dipergunakan subjek untuk mengisi seluruh skala adalah 35 menit. Kemudian tahap selanjutnya adalah menganalisis hasil dari penelitian mengenai tiap variabel.

4.4 Hasil Penelitian dan Analisis Data

Hasil penelitian ini melihat hubungan *adversity quotient* dan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa. Untuk melihat hubungan tersebut perlu adanya pengukuran analisis data. Pengukuran Analisis data dilakukan setelah syarat uji asumsi terpenuhi, syarat tersebut meliputi uji asumsi dasar.

4.4.1 Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas Sebaran

Adapun maksud dari uji normalitas sebaran ini adalah untuk membuktikan penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian setelah menyebar berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas sebaran di analisis dengan menggunakan chi kuadrat. Berdasarkan analisis tersebut, diketahui bahwa variabel Stres, *Self efficacy* dan *Adversity quotient* menyebar mengikuti sebaran normal, yaitu berdistribusi sesuai dengan prinsip kurve Etting Gauss. Sebagai kriterianya apabila $p > 0,050$ dinyatakan normal. (Nisfiannoor, 2009). Tabel 5 berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran.

Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

| Variabel | RERATA | SD | K_S | p | Keterangan |
|---------------------------|---------|--------|-------|-------|------------|
| <i>Adversity quotient</i> | 60.3714 | 13.390 | 0,673 | 0.756 | Normal |
| <i>Self efficacy</i> | 66.1429 | 13.029 | 0.944 | 0.335 | Normal |
| Stres | 91.8857 | 15.597 | 0.507 | 0.960 | Normal |

Keterangan :

RERATA = Nilai rata-rata

K-S = Koefisien Kolmogorov-Smirnov

SD = Simpangan Baku (Standart Deviasi)

p = Peluang Terjadinya Kesalahan

2. Uji linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui derajat hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Artinya, apakah *Adversity quotient* dan *Self efficacy* memiliki hubungan dengan Stres pada mahasiswa. Hal ini secara visualisasi dapat diterangkan dengan melihat garis linieritas, yaitu meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu Y (Stres) seiring dengan menurunnya sumbu X (*Adversity quotient* dan *Self efficacy*). Berdasarkan uji linieritas, dapat diketahui apakah variabel bebas dan variabel terikat dapat atau tidak dianalisis secara parametric dalam hal ini menggunakan regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas (*Adversity quotient* dan *Self efficacy* mempunyai hubungan yang linier terhadap variabel terikat (Stres). Sebagai kriterianya apabila p beda < 0,05 maka dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linier (Nisfiannoor, 2009). Harga-harga hubungan tersebut dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2 Rangkuman hasil perhitungan
Uji linieritas hubungan**

| LINIERITAS | F Beda | p Beda | KETERANGAN |
|---------------|--------|--------|------------|
| $X_1 - Y$ | 8.407 | 0.014 | Linier |
| $X_2 - Y$ | 9.926 | 0.009 | Linier |
| $X_{1,2} - Y$ | 4.890 | 0.014 | Linier |

Keterangan :

$X_{1,2}$ = Prediktor, *Adversity quotient*, *Self efficacy*

$X_1 - Y$ = *Adversity quotient*

$X_2 - Y$ = *Self efficacy*

Y = Stres

F BEDA = Koefisien linieritas

p BEDA = Proporsi peluang ralat

4.5 Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis dengan Metode regresi berganda di dapatkan dua hasil dalam rangka menguji 3 hipotesis yang telah diajukan yakni main effect dan *interaction effect*. Hasil main effect dari kedua predictor menunjukkan bahwa :

1. Ada hubungan signifikan negatif signifikan antara *Adversity quotient* dengan Stres, dimana koefisien $r_{x_1y} = -0.438$ dengan $p = 0.004$, hal ini berarti semakin tinggi *Adversity quotient* maka semakin rendah Stres. Koefisien r kuadrat *Adversity quotient* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0,192$. Ini menunjukkan bahwa Stres dibentuk oleh *Adversity quotient* dengan kontribusi sebesar 19.20%.
2. Ada hubungan signifikan negatif antara *Self efficacy* dengan Stres, dimana koefisien $r_{x_2y} = -0.484$ dengan $p = 0.002$, hal ini berarti semakin tinggi *Self efficacy* maka semakin rendah Stres. Koefisien r kuadrat *Self efficacy* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0.234$. Ini menunjukkan bahwa Stres dibentuk oleh *Adversity quotient* dengan kontribusi sebesar 23.40%.

Untuk *interaction effect* di dapatkan hubungan signifikan antara *Adversity quotient*, *Self efficacy* dengan Stres, dimana koefisien $r = 0.484$; dengan $p = 0.014$ berarti $p < 0,050$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara prediktor *Adversity*

quotient, *Self efficacy* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0.234$. Ini menunjukkan bahwa Stres dibentuk oleh *Adversity quotient* dan *Self efficacy* dengan kontribusi sebesar 23.40%. Tabel di bawah ini merupakan rangkuman hasil perhitungan r product moment.

Tabel 4.3 Rangkuman Perhitungan Multiple Reggresiom

| | Koefisien r | Koef. Det. (r^2) | P | BE% | Ket |
|--------------|-------------|-------------------------|-------|-------|-----|
| $X_1 - Y$ | -0.438 | 0.192 | 0.004 | 19.20 | S |
| $X_2 - Y$ | -0.484 | 0.234 | 0.002 | 23.40 | S |
| $X_{12} - Y$ | 0.484 | 0.234 | 0000 | 23.40 | S |

Keterangan :

X_{12} = Predictor : *Adversity quotient*, *Self efficacy*

X_1 = *Adversity quotient*

X_2 = *Self efficacy*

Y = Stres

r = Koefisien korelasi

r^2 = Koefisien determinan prediktor terhadap Y

p = Peluang terjadinya kesalahan

BE% = Bobot sumbangan efektif prediktor terhadap Y dalam persen

S = Signifikan pada taraf signifikansi 1% atau $p < 0,050$.

TS = Tidak signifikan pada taraf signifikansi 1% atau $p > 0,050$.

Tabel 4.4 Coefficients
Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | t | Sig. |
|---------------|-----------------------------|------------|--------|------|
| | B | Std. Error | | |
| 1 (Constant) | 119.923 | 17.262 | 6.947 | .000 |
| ADVERSITY | -.041 | .399 | -.102 | .919 |
| Q | | | | |
| SELF EFFICACY | -.542 | .410 | -1.322 | .195 |

Jika tingkat kesalahan ditentukan sebesar 5%, maka kita dapat melihat nilai t pada. Nilai t untuk masing-masing variabel adalah $X_1 = -0.1023$ dengan harga $p = 0,919$, $X_2 = -1.322$ dengan harga $p = 0,195$. Dengan demikian, harga p variabel X_1 , $p > 0,05$ berarti variabel bebas X_1 *Adversity quotient* tidak dapat menjelaskan variabel bergantung Stres dan X_2 harga $p < 0,05$, tidak dapat menjelaskan variabel bergantung Stres. Maka dapat disimpulkan bahwa persamaan linier berganda $Y = a + bX_1 + cX_2$, tidak berlaku.

4.6 Hasil perhitungan mean hipotesis dan mean empirik

4.5.1 Mean hipotetik

Untuk variabel Stres, jumlah butir yang valid adalah sebanyak 30 butir yang diformat dengan skala Likert dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah $\{(30 \times 1) + (30 \times 4)\} : 2 = 75.00$. Variabel *Adversity quotient*, jumlah butir yang valid adalah sebanyak 32 butir yang diformat dengan skala Likert 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah $\{(32 \times 1) + (32 \times 4)\} : 2 = 80.00$. Variabel *Self efficacy*, jumlah butir yang valid adalah sebanyak 33 butir yang diformat dengan

skala Likert 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah $\{(33 \times 1) + (33 \times 4)\} : 2 = 82.50$.

4.5.2 Mean Empirik

Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari analisis uji normalitas sebaran diketahui bahwa, mean empirik variabel Stres adalah 91.885, untuk variabel *Adversity quotient*, mean empiriknya adalah 60.371. untuk variabel *Self efficacy*, mean empiriknya adalah 66.143

a. Kriteria

Dalam upaya mengetahui kondisi Stres dan *Self efficacy* dari mahasiswa, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Untuk variabel Stres nilai SDnya adalah 15.597, untuk variabel *Adversity quotient* adalah 13.390, variabel *Self efficacy* adalah 13.029.

Dari besarnya bilangan SD tersebut, maka untuk variabel Stres, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $<$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu SD, maka dinyatakan bahwa Stres tergolong tinggi dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $>$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu Standar Deviasi, maka dinyatakan bahwa Stres tergolong rendah.

Selanjutnya untuk variabel *Self efficacy*, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $<$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu SD, maka dinyatakan bahwa *Self efficacy* mahasiswa tergolong kuat dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik $>$ mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu Standar Deviasi, maka dinyatakan bahwa *Self efficacy* mahasiswa

lemah. Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan mean/nilai rata-rata empirik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5
Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik

| Variabel | SD | Nilai Rata-Rata | | Keterangan |
|---------------------------|--------|-----------------|---------|------------|
| | | Hipotetik | Empirik | |
| <i>Adversity quotient</i> | 13.390 | 80.00 | 60.371 | rendah |
| <i>Self efficacy</i> | 13.029 | 82.50 | 66.142 | rendah |
| Stres | 15.597 | 75.00 | 91.885 | tinggi |

4.7 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan signifikan negatif signifikan antara *Adversity quotient* dengan Stres, dimana koefisien $r_{x1y} = -0.438$ dengan $p = 0.004$, hal ini berarti semakin tinggi *Adversity quotient* maka semakin rendah Stres. Koefisien r kuadrat *Adversity quotient* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0,192$. Ini menunjukkan bahwa Stres dibentuk oleh *Adversity quotient* dengan kontribusi sebesar 19.20%. Ada hubungan signifikan negatif antara *Self efficacy* dengan Stres, dimana koefisien $r_{x2y} = -0.484$ dengan $p = 0.002$, hal ini berarti semakin tinggi *Self efficacy* maka semakin rendah Stres. Koefisien r kuadrat *Self efficacy* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0.234$. Ini menunjukkan bahwa Stres dibentuk oleh *Adversity quotient* dengan kontribusi sebesar 23.40%. Hasil tersebut berarti *adversity quotient* dan *self efficacy* dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi stres pada mahasiswa bimbingan konseling IAIN Cot Kalla Langsa,

semakin tinggi *adversity quotient* dan *self efficacy*, maka semakin rendah stres yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* dan *self efficacy* maka semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.

Hubungan antara *adversity quotient* dengan stres hasil penelitian di atas sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Stoltz (2005), bahwa situasi sulit dan hambatan dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang mumpuni, sebab *adversity quotient* yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang ulet, dan tekad yang pantang menyerah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan membuatnya kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Lasmono (2001) bahwa dengan *adversity quotient* yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan dengan berbagai kondisi sulit yang dialami.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Widyaningrum (2007) bahwa daya juang berperan besar dalam mempengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami. Individu yang mempunyai *adversity quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang baik tidak mudah merasa tertekan (stres) karena individu tersebut mampu menghadapi stres secara efektif dan pada akhirnya pengalaman keberhasilan secara terus menerus dalam menghadapi stres.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor *adversity quotient* mahasiswa berada pada kategori rendah dengan rerata empirik 60.371 dan rerata

hipotetik 80.00. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *adversity quotient* mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Cot Kalla Langsa termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi. *Adversity quotient* mampu membuat individu mengelola situasi sulit menjadi sesuatu yang positif. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang baik akan terhindari kegagalan dalam menghadapi stress dan berhasil meghadapi stres secara terus menerus.

Hipotesis terakhir yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres dapat diterima, hal tersebut dapat dilihat dari koefisien $r_{x2y} = -0.484$ dengan $p = 0.002$, hal ini berarti semakin tinggi *Self efficacy* maka semakin rendah Stres. Koefisien r kuadrat *Self efficacy* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0.234$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stress terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.

Hubungan antara *self efficacy* dengan stres hasil penelitian di atas sejalan dengan pernyataan Sudarmaji (dalam Nugroho, 1997) yang menyatakan *self efficacy* mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha mengerahkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi, dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan.

Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto (1997) menyebutkan bahwa *self efficacy* individu pada keadaan menekan menunjukkan besarnya keyakinan individu tentang kemampuannya melakukan sesuatu untuk mengendalikan atau mengatasi keadaan tersebut. Individu yang mempunyai penilaian yang tinggi terhadap kemampuannya. Hal ini disebabkan karena penilaian yang tinggi tersebut menjadi dasar bagi individu untuk lebih gigih dalam berusaha untuk mencapai kondisi yang lebih baik dan juga untuk segera keluar dari masalah yang dihadapinya. Orang dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu memilih tindakan yang tepat yang bertujuan memecahkan masalah. Tingginya *self efficacy* menjadikan seseorang yakin akan kemampuannya menghadapi masalah.

Skor stres pada mahasiswa bimbingan dan konseling adalah berada pada kategori tinggi dengan mean empirik 91.885 dan mean hipotetik 75.00 Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling IAIN Cot kalla secara umum termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan dari nilai koefisien determinasi (R^2) diketahui besarnya sumbangan efektif kedua variabel bebas (*adversity quotient* dan *self efficacy*) terhadap variabel tergantung (stress terhadap mahasiswa) dimana koefisien $r = 0.484$; dengan $p = 0.014$ berarti $p < 0,050$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara prediktor *Adversity quotient*, *Self efficacy* dengan variabel terikat Stres adalah sebesar $r^2 = 0.234$. Ini menunjukkan bahwa Stres dibentuk oleh *Adversity quotient* dan *Self efficacy* dengan kontribusi sebesar 23.40%.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan negatif antara *Adversity quotient*, *Self efficacy* dengan stress.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan negatif antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa maka akan semakin rendah stres terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka akan semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.
2. Terdapat hubungan signifikan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah stres terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.
3. Terdapat hubungan signifikan negatif antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *adversity quotient* dan *self efficacy* mahasiswa maka akan semakin rendah stres terhadap mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* dan *self efficacy* maka akan semakin tinggi stres terhadap mahasiswa.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada institusi khususnya fakultas dakwah jurusan Bimbingan dan Konseling diharapkan memberikan dukungan yang dapat membangun *adversity quotient*

dan *self efficacy* mahasiswa terkait dengan kondisi sulit yang dialami sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai *stressor* yang dihadapi dan akhirnya pengalaman keberhasilan menghadapi stres secara terus menerus. Dukungan tersebut bisa saja seperti diadakannya konseling kelompok, konseling individual yang dilakukan oleh pendidik atau pengajar terhadap mahasiswa maupun mahasiswa terhadap mahasiswa. Kemudian bisa juga mengadakan workshop dengan menghadirkan psikolog atau motivator.

2. Kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa terkait stres yang dihadapi karena berbagai tuntutan dan perubahan yang ada diharapkan mahasiswa membiasakan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, berfikir positif mengenai diri sendiri, dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Untuk lebih meningkatkan *adversity quotient* dan *self efficacy*, mahasiswa diharapkan memiliki daya juang yang tinggi terkait dengan berbagai permasalahan hidup yang dihadapi sehingga mampu mengelola kesulitan menjadi sesuatu yang positif. Terkait dengan *self efficacy* diharapkan mahasiswa yakin akan kemampuannya melakukan berbagai tugas untuk mencapai tujuan, sehingga mampu menghadapi hambatan terkait dengan kesulitan yang dialami.
3. Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang, diharapkan lebih memperluas tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini. Diharapkan peneliti lain lebih menyempurnakan alat ukur, memperluas populasi dan memperbanyak sampel sehingga lingkup penelitian dan generalisasi menjadi lebih luas serta mencapai proporsi yang seimbang dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres selain dari *adversity*

quotient dan *self efficacy* seperti pengaruh kematangan emosi, penerimaan diri, kepribadian, kualitas komunikasi, dan kebermaknaan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. 2012. *Pengertian Adversity Quotient*. (<http://skripsi-konsultasi.blogspot.com/2012/12/judul-skripsi-psikologi-pengertian.html>) diakses 06 maret 2014.
- Atkinson, R.L. ; Atkinson, R.C. ; Smith, E.E. dan Bem, D.J. 1994. *Pengantar Psikologi 1* (Terjemah oleh Nurjanah Taufik dan Rukmini B). Edisi 8. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1994. *Self Efficacy*. New York: Academic Press. Diakses <http://www.des.emory.edu/mfp/Bandura1994EHB.pdf>.
- Bhayu. 2010. *Kebahagiaan Hidup & Adversity Quotient*. *Artikel Umum*. (<http://umum.kompasiana.com/2010/02/10/kebahagiaan-hidup-adversity-quotient-71380.html>, diakses 06 Maret 2014).
- Candisa, IM. 2006. *Mengajar Siswa yang Beragam dengan Aneka Cara*. (<http://www.balipost.co.id>, Diakses tanggal 07 Maret 2014).
- Carlos, M, Zamralita & M. Nisfiannoor. 2006. *Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing*. *Phronesis*. Vol 8, No 2.
- Carson, R.C. and Butcher, J.N. 1992. *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illinois: Scott, Foremen and Company.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi (terjemah Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. Raja Grafiika Persada.
- Cover, C.N. & Appley, M.H. 1980. *Motivation: Theory and Research*. New Delhi: Wiley Eastern Limited.
- Cridder, A.B. ; Kavana OGH.R.D. and Salaman, P.R. 1983. *Psychology*. New York: Scoot Forestman and Company.
- Crow, L. D. & Crow, A. 1974. *Human Development and Learning*. New York: American Book Company.
- Diana, Nida'u. 2008. *Adversity Quotient Pada Siswa Kelas Akselerasi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

- Fabella, A.T. 1993. *Anda Sanggup Menghadapi Stres*. (terjemah Panjaitan dan Lintona). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Fendy, Suhariadi. 2005. *Deskripsi Adversity Quotient dan Prilaku Produktif dari Pemogok Kerja*. *Jurnal Psikologi*. (http://joernal.unair.ac.id/article_2912_media8_category8.html, Diakses 06 Maret 2014).
- Ferdyawaty, D. 2007. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Efektifitas Kepemimpinan dengan Toleransi terhadap Stres pada Guru SD Negeri di Donorejo Pacitan*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research* (jilid kesatu). Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 2004. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadjam, N.R. 2000. *Asertivitas terhadap Pemenuhan Informed Consent dan Toleransi Stres Pasien*. *GAMA SAINS, Jurnal Lembaga Penelitian UGM*, Vol. V. No. 3.
- Hasanah, D.N. 2010. *Hubungan Self Efficacy dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hawari, P. 1997. *Al-Quran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*: Yogyakarta: Dara Bakti Primajaya.
- Hurlock, E. B. 1980. *Perkembangan* edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Inayatillah, V. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Laksomono, H.K. 2006. *Jiwa "Climber" Pengusaha*. (<http://www.paramuslim.com>. Diakses tanggal 07 Maret 2014).
- Lasmono, H.K. 2001. *Tinjauan Singkat Adversity Quotient*. *Anima (Indonesian Psychological Journal)*, Vol. 17, No. 1, hal 63 – 68.
- Laura., & Sunjoyo. (2009). Pengaruh *adversity quotient* terhadap kinerja karyawan: sebuah studi kasus pada *holiday inn* Bandung. *National symposium management department Economic Faculty*. Bandung: Maranatha Christian University. (Mu'tadin, 2002).

- Lazarus, R.S. 1976. *Pattern of Adjustment*. Third Edition. Japan: Mcgraw-Hill Kagokusha Ltd.
- Maramis, W.F. 1980. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maryanti, P. (2005). Analisis penerimaan auditor atas *dysfunctional* audit behavior: pendekatan karakteristik personal auditor. *Jurnal Manajemen Akuntansi dan Sistem Informasi*. Vol. 3(2). Garnezy dan Michael (1983)
- Meichati, S. 1983. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Nevid, J.S. ; Ratus, S.A. ; dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugroho, G.M.A. 1997. *Kecemasan dan Efikasi Diri Ditinjau dari Cara Penyajian Informasi serta Hubungannya dengan Kinerja Mengendalikan Perahu dan Mengatasi Keadaan Darurat pada Wisata Arung Jeram*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Nurdin, M.N.H., & Hastjarjo, T.D. 2006. *Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau Dari Konsep Diri dan Kecerdasan Adversity*. *Indigenous*. Vol. 8. No. 1. hal 92-93.
- Pajares, P. 2002. *Self Efficacy Belief In Academic Contexts: An Outline*. <http://des.emory.edu/mfp/efftalk.html>.
- Pestonjee, D.M. 1992. *Stres and Coping*. The Indian Experience. New Delhi: Sage Publication Ltd.
- Puri, Yunda, Sanggar. 2014. *Hubungan antara adversity quotient dengan minat berwirausaha siswa kelas XII pemasaran di SMKN 1 Surabaya*. *Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya*. (<http://www.scribd.com/doc/132984830/HUBUNGAN-ANTARA-ADVERSITY-QUOTIENT-DENGAN-MINAT-BERWIRAUUSAHA-SISWA-KELAS-XII-PEMASARAN-DI-SMKN%C2%A0-1-SURABAYA#download> Diakses 06 Maret 2014).
- Ronnie, M Dani. 2006. *The Power of Emotional & Adversity Quotient for Teachers*. Jakarta Selatan : Penerbit Hikmah.
- Santrock, J.W. 2006. *Life Span*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Sarason, I.G. & Sarason, B.R. 1993. *Abnormal Psychology: the Problem of Maladaptive Behavior*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.
- Sari, D.F. 2007. *Hubungan Antara Toleransi Stres Dengan Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran UII*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UII
- Sedarmayanti, Hidayat, Syarifudin. 2011. *Metodologi Peneletian*. Bandung : CV.Mandar Maju.
- Sheridan, C. L. & Radmacher, S.A. 1992. *Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sho'imah, D. W. (2010). Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Putri (2015).
- Sriati. Aat. 2008. *Adversity Quotient (AQ)*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinagor Universitas Padjadjaran Jatinangor.
- Stein, S.J. dan Book, H.E. 2002. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (Alih Bahasa: Trinanda Rainy Januarsari dan Yudi Murtanta). Bandung: Kaifa.
- Stoltz, P. G. 2005. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. (Terj. T. Hermaya; Ed. Yovita Hardiwati). (Cetakan Keenam). Jakarta: PT Grasindo.
- _____. 2000. *Adversity Quotient. Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta : Grasindo.
- _____. 2007. *Adversity quotient : mengubah hambatan menjadi peluang*. Alih bahasa : Hermaya. Jakarta : Grasindo.
- Subiyanto, H.J. 2007. *Biarkan Anak Belajar Memilih*. (<http://www.balitravelnews.com>), diakses Tanggal 07 Maret 2014.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana, Syaodih. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

- Wahyono, T. 2001. *Transisi dari Dunia Pendidikan ke Dunia Kerja: Desain Sistem Pembelajaran untuk Meningkatkan Efikasi Diri terhadap Karir Siswa. Psikologika (jurnal penelitian)*. 12 (VI): 5-10.
- Widyaningrum, J dan Rachmawati, M.A. 2007. *Adversity Intelligence dan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol. 2, No. 2, hal 47 – 56.*
- Waryono, P. 1994. *Hubungan Antara Toleransi Stres dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Magister Manajemen UGM. Skripsi. Tidak Diterbitkan.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Yusuf, S. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

ANGKET

Nama :
 Jurusan :
 Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian

- Bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan baik dan seksama kemudian pilihlah jawaban yang anda rasa paling sesuai dengan diri anda dengan cara membubuhkan tanda centrang (√) pada kotak jawaban yang telah disediakan.
- Alternative jawaban yang tersedia adalah:
 SS = Sangat Setuju
 S = Setuju
 TS = Tidak Setuju
 STS = Sangat Tidak Setuju

Contoh :

| No | Pernyataan | Jawaban | | | |
|----|---|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya berani menghadapi masalah yang besar sekalipun | | √ | | |

- Mohon mengisi angket ini sesuai dengan keadaan yang selama ini anda rasakan/alami.
- Semua pernyataan sebaiknya dijawab, karena tidak ada batasan benar dan salah.
- Bila telah selesai mohon untuk diperiksa kembali jangan sampai ada yang terlewat.
- Terimakasih atas kesediaan saudara/i untuk mengisi angket ini.

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Walaupun banyak tugas kuliah saya tetap nyenyak tidur | | | | |
| 2 | Keringat saya normal saat presentase di depan teman-teman | | | | |
| 3 | Nafsu makan saya tetap normal meskipun tugas kuliah menumpuk | | | | |
| 4 | Kesehatan saya sangat baik akhir-akhir ini | | | | |
| 5 | Saya tidak sedih meskipun prestasi akademik saya rendah | | | | |
| 6 | Saya selalu tenang dalam menghadapi tugas kuliah yang menumpuk | | | | |
| 7 | Setiap presentase tugas kuliah saya menghadapi dengan tenang | | | | |
| 8 | Walaupun banyak masalah di kampus saya tetap konsentrasi untuk kuliah | | | | |
| 9 | Ingatan saya sangat baik akhir-akhir ini | | | | |
| 10 | Saya selalu ingat materi yang diajarkan oleh dosen tersebut | | | | |
| 11 | Konsentrasi saya sangat baik akhir-akhir ini | | | | |
| 12 | Saya mudah bergaul dengan siapa saja | | | | |
| 13 | Saya selalu menepati janji pada orang lain | | | | |
| 14 | Jika saya gagal disebabkan oleh saya sendiri | | | | |
| 15 | Saya merasa senang memiliki banyak teman | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 16 | Tugas kuliah menumpuk membuat saya tidak bisa tidur | | | | |
| 17 | Jantung saya selalu berdebar-debar ketika saya presentase tuga kuliah | | | | |
| 18 | Saya merasa nafsu makan saya berkurang ketika ada masalah | | | | |
| 19 | Setiap ujian datang perut saya terasa nyeri | | | | |
| 20 | Saya merasa kurang berguna dibandingkan dengan teman-teman di kampus saya | | | | |
| 21 | Bila menghadapi ujian saya sering merasa cemas | | | | |
| 22 | Perasaan saya sangat tertekan saat tugas di kampus banyak sekali | | | | |
| 23 | Saya merasakan sedih setiap harinya | | | | |
| 24 | Saya mudah lupa terhadap sesuatu | | | | |
| 25 | Masalah yang saya hadapi membuat saya kurang berkonsentrasi pada saat kuliah | | | | |
| 26 | Saya suka melamun saat perkuliahan berlangsung | | | | |
| 27 | Saya merasa sulit membuat keputusan dengan tepat | | | | |
| 28 | Saya merasa tidak mudah percaya pada orang lain | | | | |
| 29 | Saya suka mencari-cari kesalahan orang lain | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 30 | Jika saya gagal disebabkan karena orang lain | | | | |
|----|--|--|--|--|--|

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya akan melakukan suatu tugas yang terlihat sulit. | | | | |
| 2 | Meskipun melakukan beberapa kegiatan sekaligus, saya dapat menyelesaikanya dengan baik. | | | | |
| 3 | Saya pesimis mampu mengerjakan tugas yang terlihat sulit. | | | | |
| 4 | Saya yakin mendapatkan hasil yang baik dalam setiap tugas yang diberikan kepada saya. | | | | |
| 5 | Kesuksesan saya pada satu bidang dapat saya capai kembali pada bidang yang lain. | | | | |
| 6 | Saya ragu dalam setiap tugas yang diberikan. | | | | |
| 7 | Saya mampu melakukan tugas yang menurut orang lain sulit. | | | | |
| 8 | Saya merasa kemampuan saya terbatas pada satu bidang saja. | | | | |
| 9 | Saya tidak yakin mampu melakukan tugas yang saya rasa sulit. | | | | |
| 10 | Saya yakin tugas yang saya kerjakan hasilnya akan memuaskan. | | | | |
| 11 | Saya optimis mampu melakukan tugas yang | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | menantang. | | | | |
| 12 | Saya pikir sulit bagi saya mengembangkan diri pada bidang lain. | | | | |
| 13 | Saya takut untuk melakukan beberapa kegiatan sekaligus. | | | | |
| 14 | Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas dengan berhasil. | | | | |
| 15 | Saya mencoba kemampuan saya dalam berbagai tugas. | | | | |
| 16 | Saya khawatir setiap menghadapi ujian semester. | | | | |
| 17 | Saya mampu mengerjakan beberapa tugas dengan waktu yang bersamaan. | | | | |
| 18 | Saya mampu melakukan beberapa tugas sekaligus. | | | | |
| 19 | Saya tidak berani menetapkan cita-cita karena saya tidak mampu mencapainya. | | | | |
| 20 | Saya senang mengerjakan tugas-tugas rumit sesuai dengan kemampuan yang saya miliki. | | | | |
| 21 | Saya khawatir bila diminta mengerjakan tugas yang belum pernah saya kerjakan sebelumnya. | | | | |
| 22 | Dengan kemampuan yang saya miliki, saya yakin dapat dengan mudah meraih apa yang | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | saya citacitakan. | | | | |
| 23 | Bila diberi tugas yang sulit saya akan menyerah. | | | | |
| 24 | Saya menerima tugas baru walaupun saya masih mengerjakan suatu tugas. | | | | |
| 25 | Saya menyerah ketika saya menemui hambatan. | | | | |
| 26 | Saya yakin mampu menyelesaikan tugas meskipun banyak tantangan yang harus saya hadapi. | | | | |
| 27 | Saya mampu mengerjakan sendiri beberapa tugas meskipun saya sedang mempunyai masalah dengan teman. | | | | |
| 28 | Saya tidak yakin memperoleh kesuksesan dalam berbagai bidang. | | | | |
| 29 | Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang saya rasa sulit. | | | | |
| 30 | Saya mampu mencapai prestasi dalam beberapa bidang yang saya inginkan. | | | | |
| 31 | Kegagalan yang pernah saya alami membuat saya takut mencoba melakukan tugas yang lain. | | | | |
| 32 | Tugas yang banyak hambatan membuat saya semakin merasa tertantang untuk | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | menyelesaikannya. | | | | |
| 33 | Saya sulit mencoba pekerjaan yang belum pernah saya lakukan sebelumnya. | | | | |

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1 | Masalah yang saya hadapi merupakan proses pendewasaan bagi saya. | | | | |
| 2 | Menurut saya akan selalu ada orang yang membenci saya. | | | | |
| 3 | Saya berani mengambil resiko apapun asalkan harapannya tercapai. | | | | |
| 4 | Ketika saya memiliki nilai yang rendah saat ujian, saya merasa bahwa saya memang orang yang bodoh. | | | | |
| 5 | Ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saat mengikuti ujian, biasanya saya akan memeriksa kembali jawaban tersebut secara teliti. | | | | |
| 6 | Ketika saya dihadapkan sebuah masalah, saya akan berupaya untuk segera menyelesaikannya agar masalah tersebut tidak meluas nantinya. | | | | |
| 7 | Saya adalah orang yang optimis dan selalu yakin. | | | | |
| 8 | Ketika saya tidak dapat menjawab seluruh soal yang diberikan oleh dosen, saya biasanya menyalahkan dosen karena terlalu sukar membuat soalnya. | | | | |
| 9 | Saya dapat mengkondisikan emosi ketika | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | berada di tempat yang berbeda dan momen yang berbeda pula. | | | | |
| 10 | Saya dapat menyelesaikan konflik dengan teman. | | | | |
| 11 | Ketika teman saya berubah ketus dalam berbicara dan terlihat lebih pendiam ke saya, saya selalu berfikir bahwa saat ini dia hanya sedang tidak bergembira atau sedang mengalami masa-masa yang sulit. | | | | |
| 12 | Menurut saya nilai yang bagus merupakan hasil kerja keras dalam belajar. | | | | |
| 13 | Dalam bertindak saya melakukannya dengan konsisten. | | | | |
| 14 | Saya mencari sebab dari kesulitan yang saya alami dan menyalahkannya. | | | | |
| 15 | Kata maaf adalah kata yang tepat untuk diucapkan ketika saya bersalah. | | | | |
| 16 | Saya lari dari masalah yang saya hadapi dan melepaskan tanggung jawab saya. | | | | |
| 17 | Saya mengambil sebuah tantangan yang lebih sulit. | | | | |
| 18 | Saya membatasi kesulitan dan segera menyelesaikannya. | | | | |
| 19 | Tugas yang diberikan oleh dosen terlalu | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | sulit dan saya pasti tidak dapat menyelesaikannya sendiri. | | | | |
| 20 | Saya mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan. | | | | |
| 21 | Saya ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapat. | | | | |
| 22 | Saya yakin, saya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. | | | | |
| 23 | Menurut saya kesulitan ini sifatnya sementara. | | | | |
| 24 | Saya tidak mempunyai semangat dalam belajar. | | | | |
| 25 | Ketika saya dihadapi masalah saya mencoba untuk menyadari dan menyelesaikan akibat dari masalah yang timbul. | | | | |
| 26 | Ketika saya bersalah saya berani mengakui kesalahan yang telah saya lakukan. | | | | |
| 27 | Ketika nilai dari presentasi saya rendah saya merasa seluruh nilai yang lainnya juga rendah. | | | | |
| 28 | Menurut saya tidak mengerjakan tugas akan mempengaruhi nilai saya. | | | | |
| 29 | Saya yakin masalah yang saya hadapi akan terselesaikan. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 30 | Ketika saya terjebak dalam masalah yang sangat besar saya merasa hidup saya akan hancur. | | | | |
| 31 | Saya tidak memiliki teman lagi karena saya pernah salah berbicara dan menyinggung perasaan seseorang. | | | | |
| 32 | Saya cemas jika ditunjuk sebagai ketua panitia dalam suatu kegiatan. | | | | |

“Kesuksesan adalah hadiah untuk orang-orang yang tidak berhenti mendaki kehidupan yang dipenuhi kerikil masalah, yang mampu mengubah hambatan menjadi sebuah tantangan yang harus dilewati untuk mencapai puncak keberhasilan”.

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA ☺

Hasil Uji validitas

Skala Adversity Q

Koefisien Reliabilitas = 0.911

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | | | | |

Skala Self Efficacy

Koefisien Reliabilitas = 0.905

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

Skala Stres

Koefisien Reliabilitas = 0.950

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | | | | | | | | |

Catatan : Blok hitam tidak valid

LAMPIRAN

SKALA STRES

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Walaupun banyak tugas kuliah saya tetap nyenyak tidur | | | | |
| 2 | Keringat saya normal saat presentase di depan teman-teman | | | | |
| 3 | Nafsu makan saya tetap normal meskipun tugas kuliah menumpuk | | | | |
| 4 | Kesehatan saya sangat baik akhir-akhir ini | | | | |
| 5 | Saya tidak sedih meskipun prestasi akademik saya rendah | | | | |
| 6 | Saya selalu tenang dalam menghadapi tugas kuliah yang menumpuk | | | | |
| 7 | Setiap presentase tugas kuliah saya menghadapi dengan tenang | | | | |
| 8 | Walaupun banyak masalah di kampus saya tetap konsentrasi untuk kuliah | | | | |
| 9 | Ingatan saya sangat baik akhir-akhir ini | | | | |
| 10 | Saya selalu ingat materi yang diajarkan oleh dosen tersebut | | | | |
| 11 | Konsentrasi saya sangat baik akhir-akhir ini | | | | |
| 12 | Saya mudah bergaul dengan siapa saja | | | | |
| 13 | Saya selalu menepati janji pada orang lain | | | | |
| 14 | Jika saya gagal disebabkan oleh saya sendiri | | | | |
| 15 | Saya merasa senang memiliki banyak teman | | | | |
| 16 | Tugas kuliah menumpuk membuat saya tidak bisa tidur | | | | |
| 17 | Jantung saya selalu berdebar-debar ketika saya presentase tuga kuliah | | | | |
| 18 | Saya merasa nafsu makan saya berkurang ketika ada masalah | | | | |
| 19 | Setiap ujian datang perut saya terasa nyeri | | | | |
| 20 | Saya merasa kurang berguna dibandingkan dengan teman-teman di kampus saya | | | | |
| 21 | Bila menghadapi ujian saya sering merasa cemas | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 22 | Perasaan saya sangat tertekan saat tugas di kampus banyak sekali | | | | |
| 23 | Saya merasakan sedih setiap harinya | | | | |
| 24 | Saya mudah lupa terhadap sesuatu | | | | |
| 25 | Masalah yang saya hadapi membuat saya kurang berkonsentrasi pada saat kuliah | | | | |
| 26 | Saya suka melamun saat perkuliahan berlangsung | | | | |
| 27 | Saya merasa sulit membuat keputusan dengan tepat | | | | |
| 28 | Saya merasa tidak mudah percaya pada orang lain | | | | |
| 29 | Saya suka mencari-cari kesalahan orang lain | | | | |
| 30 | Jika saya gagal disebabkan karena orang lain | | | | |

SKALA SELF EFFICACY

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Saya akan melakukan suatu tugas yang terlihat sulit. | | | | |
| 2 | Meskipun melakukan beberapa kegiatan sekaligus, saya dapat menyelesaikanya dengan baik. | | | | |
| 3 | Saya pesimis mampu mengerjakan tugas yang terlihat sulit. | | | | |
| 4 | Saya yakin mendapatkan hasil yang baik dalam setiap tugas yang diberikan kepada saya. | | | | |
| 5 | Kesuksesan saya pada satu bidang dapat saya capai kembali pada bidang yang lain. | | | | |
| 6 | Saya ragu dalam setiap tugas yang diberikan. | | | | |
| 7 | Saya mampu melakukan tugas yang menurut orang lain sulit. | | | | |
| 8 | Saya merasa kemampuan saya terbatas pada satu bidang saja. | | | | |
| 9 | Saya tidak yakin mampu melakukan tugas yang saya rasa sulit. | | | | |
| 10 | Saya yakin tugas yang saya kerjakan hasilnya akan memuaskan. | | | | |
| 11 | Saya optimis mampu melakukan tugas yang menantang. | | | | |
| 12 | Saya pikir sulit bagi saya mengembangkan diri pada bidang lain. | | | | |
| 13 | Saya takut untuk melakukan beberapa kegiatan sekaligus. | | | | |
| 14 | Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas dengan berhasil. | | | | |
| 15 | Saya mencoba kemampuan saya dalam berbagai tugas. | | | | |
| 16 | Saya khawatir setiap menghadapi ujian semester. | | | | |
| 17 | Saya mampu mengerjakan beberapa tugas dengan waktu yang bersamaan. | | | | |
| 18 | Saya mampu melakukan beberapa tugas sekaligus. | | | | |
| 19 | Saya tidak berani menetapkan cita-cita karena saya tidak | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | mampu mencapainya. | | | | |
| 20 | Saya senang mengerjakan tugas-tugas rumit sesuai dengan kemampuan yang saya miliki. | | | | |
| 21 | Saya khawatir bila diminta mengerjakan tugas yang belum pernah saya kerjakan sebelumnya. | | | | |
| 22 | Dengan kemampuan yang saya miliki, saya yakin dapat dengan mudah meraih apa yang saya citacitakan. | | | | |
| 23 | Bila diberi tugas yang sulit saya akan menyerah. | | | | |
| 24 | Saya menerima tugas baru walaupun saya masih mengerjakan suatu tugas. | | | | |
| 25 | Saya menyerah ketika saya menemui hambatan. | | | | |
| 26 | Saya yakin mampu menyelesaikan tugas meskipun banyak tantangan yang harus saya hadapi. | | | | |
| 27 | Saya mampu mengerjakan sendiri beberapa tugas meskipun saya sedang mempunyai masalah dengan teman. | | | | |
| 28 | Saya tidak yakin memperoleh kesuksesan dalam berbagai bidang. | | | | |
| 29 | Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang saya rasa sulit. | | | | |
| 30 | Saya mampu mencapai prestasi dalam beberapa bidang yang saya inginkan. | | | | |
| 31 | Kegagalan yang pernah saya alami membuat saya takut mencoba melakukan tugas yang lain. | | | | |
| 32 | Tugas yang banyak hambatan membuat saya semakin merasa tertantang untuk menyelesaikannya. | | | | |
| 33 | Saya sulit mencoba pekerjaan yang belum pernah saya lakukan sebelumnya. | | | | |

SKALA ADVERSITY QUOTIENT

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1 | Masalah yang saya hadapi merupakan proses pendewasaan bagi saya. | | | | |
| 2 | Menurut saya akan selalu ada orang yang membenci saya. | | | | |
| 3 | Saya berani mengambil resiko apapun asalkan harapannya tercapai. | | | | |
| 4 | Ketika saya memiliki nilai yang rendah saat ujian, saya merasa bahwa saya memang orang yang bodoh. | | | | |
| 5 | Ketika saya mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saat mengikuti ujian, biasanya saya akan memeriksa kembali jawaban tersebut secara teliti. | | | | |
| 6 | Ketika saya dihadapkan sebuah masalah, saya akan berupaya untuk segera menyelesaikannya agar masalah tersebut tidak meluas nantinya. | | | | |
| 7 | Saya adalah orang yang optimis dan selalu yakin. | | | | |
| 8 | Ketika saya tidak dapat menjawab seluruh soal yang diberikan oleh dosen, saya biasanya menyalahkan dosen karena terlalu sukar membuat soalnya. | | | | |
| 9 | Saya dapat mengkondisikan emosi ketika berada di tempat yang berbeda dan momen yang berbeda pula. | | | | |
| 10 | Saya dapat menyelesaikan konflik dengan teman. | | | | |
| 11 | Ketika teman saya berubah ketus dalam berbicara dan terlihat lebih pendiam ke saya, saya selalu berfikir bahwa saat ini dia hanya sedang tidak bergembira atau sedang mengalami masa-masa yang sulit. | | | | |
| 12 | Menurut saya nilai yang bagus merupakan hasil kerja keras dalam belajar. | | | | |
| 13 | Dalam bertindak saya melakukannya dengan konsisten. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 14 | Saya mencari sebab dari kesulitan yang saya alami dan menyalahkannya. | | | | |
| 15 | Kata maaf adalah kata yang tepat untuk diucapkan ketika saya bersalah. | | | | |
| 16 | Saya lari dari masalah yang saya hadapi dan melepaskan tanggung jawab saya. | | | | |
| 17 | Saya mengambil sebuah tantangan yang lebih sulit. | | | | |
| 18 | Saya membatasi kesulitan dan segera menyelesaikannya. | | | | |
| 19 | Tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit dan saya pasti tidak dapat menyelesaikannya sendiri. | | | | |
| 20 | Saya mengendalikan diri dalam menghadapi kesulitan. | | | | |
| 21 | Saya ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapat. | | | | |
| 22 | Saya yakin, saya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. | | | | |
| 23 | Menurut saya kesulitan ini sifatnya sementara. | | | | |
| 24 | Saya tidak mempunyai semangat dalam belajar. | | | | |
| 25 | Ketika saya dihadapi masalah saya mencoba untuk menyadari dan menyelesaikan akibat dari masalah yang timbul. | | | | |
| 26 | Ketika saya bersalah saya berani mengakui kesalahan yang telah saya lakukan. | | | | |
| 27 | Ketika nilai dari presentasi saya rendah saya merasa seluruh nilai yang lainnya juga rendah. | | | | |
| 28 | Menurut saya tidak mengerjakan tugas akan mempengaruhi nilai saya. | | | | |
| 29 | Saya yakin masalah yang saya hadapi akan terselesaikan. | | | | |
| 30 | Ketika saya terjebak dalam masalah yang sangat besar saya merasa hidup saya akan hancur. | | | | |
| 31 | Ketika teman saya menjadi pendiam dan berbicara ketus kepada saya, saya selalu menyalahkan diri saya dan | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | beranggapan bahwa hal tersebut terjadi karena kesalahan saya. | | | | |
| 32 | Saya tidak memiliki teman lagi karena saya pernah salah berbicara dan menyinggung perasaan seseorang. | | | | |
| 33 | Saya cemas jika ditunjuk sebagai ketua panitia dalam suatu kegiatan. | | | | |

DATA TRY OUT SKALA ADVERSITY QUOTIENT

| No | No Butir skala Adversity Quotient | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Total | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 | 21 | 22 | 25 | 26 | 27 | 28 | 31 | 32 | 33 | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | | 41 | 42 | 44 | 45 |
| | + | - | + | - | + | + | + | - | - | + | + | + | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | + | - | + | + | - | + | + | - | - | - | |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 122 |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 84 |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 76 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 76 |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 93 |
| 6 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 67 |
| 7 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 74 |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 89 |
| 9 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 105 |
| 10 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 86 |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 95 |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 95 |
| 13 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 95 |
| 14 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 86 |
| 15 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 80 |
| 16 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 117 |
| 17 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 104 |
| 18 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 85 |
| 19 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 94 |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 96 |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 99 |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 90 |
| 23 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 73 |
| 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 78 |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 108 |
| 26 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 76 |
| 27 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 108 |
| 28 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 84 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|----|
| 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 96 | | |
| 30 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 78 | |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 85 | |
| 32 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 116 | |
| 33 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 90 | |
| 34 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 81 | |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 82 |

DATA TRY OUT SKALA SELF EFFICACY

| No | No Butir skala Self Efficacy | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOTAL | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 27 | 28 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 36 | 37 | | 38 | 39 | 40 | |
| | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | + | - | - | + | + | + | - | - | + | + | - | - | + | - | + | - | - | + | | - | + | - | |
| 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 122 | |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 91 | |
| 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 78 | |
| 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 72 | |
| 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 95 | |
| 6 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 73 | |
| 7 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 65 | |
| 8 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 89 |
| 9 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 107 | |
| 10 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 86 | |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 97 | |
| 12 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 89 | |
| 13 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 92 |
| 14 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 87 |
| 15 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 89 | |
| 16 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 125 |
| 17 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 90 | |
| 18 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 85 |
| 19 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 88 | |
| 20 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 95 |
| 21 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 94 | |
| 22 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 87 | |
| 23 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 78 | |
| 24 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 77 |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 111 |
| 26 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 88 | |
| 27 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 109 | |
| 28 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 92 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|----|
| 29 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 89 | |
| 30 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 96 | |
| 31 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 85 | | |
| 32 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 111 | |
| 33 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 91 | |
| 34 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 83 | |
| 35 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 84 |

DATA TRY OUT SKALA STRES

| No | No Butir skala Stres | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Total |
|----|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 48 |
| 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 75 |
| 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 72 |
| 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 74 |
| 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 66 |
| 6 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 99 |
| 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 51 |
| 8 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 61 |
| 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 59 |
| 10 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 72 |
| 11 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 64 |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 38 |
| 13 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 60 |
| 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 65 |
| 15 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 47 |
| 16 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 58 |
| 17 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 81 |
| 18 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 73 |
| 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 61 |
| 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 64 |
| 21 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 88 |
| 22 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 79 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 82 |
| 24 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 80 |
| 25 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 59 |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 81 |
| 27 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 35 |
| 28 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 78 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 29 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 88 | |
| 30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 39 | |
| 31 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 67 | |
| 32 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 47 | |
| 33 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 60 |
| 34 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 85 | |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 85 |

UJI HIPOTESIS

```

REGRESSION
  /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT Y
  /METHOD=ENTER X1 X2.
    
```

Regression

Notes

| | |
|------------------------|---|
| Output Created | 27-AUG-2017 07:31:31 |
| Comments | |
| Input | Data D:\intan juwita\Untitled4.sav Active Dataset DataSet1 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data 35 File |
| Missing Value Handling | Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing. Cases Used Statistics are based on cases with no missing values for any variable used. |
| Syntax | REGRESSION /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT Y /METHOD=ENTER X1 X2. |
| Resources | Processor Time 00:00:00.00 |

| | |
|--|-------------|
| Elapsed Time | 00:00:00.00 |
| Memory Required | 1636 bytes |
| Additional Memory Required for Residual Plots | 0 bytes |

[DataSet1] D:\intan juwita\Untitled4.sav

Descriptive Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|---------------|---------|----------------|----|
| STRES | 91.8857 | 15.59746 | 35 |
| ADVERSITY Q | 60.3714 | 13.39026 | 35 |
| SELF EFFICACY | 66.1429 | 13.02970 | 35 |

Correlations

| | | STRES | ADVERSITY Q | SELF EFFICACY |
|---------------------|---------------|-------|-------------|------------------|
| Pearson Correlation | STRES | 1.000 | -.438 | -.484 |
| | ADVERSITY Q | -.438 | 1.000 | .892 |
| | SELF EFFICACY | -.484 | .892 | 1.000 |
| Sig. (1-tailed) | STRES | . | .004 | .002 |
| | ADVERSITY Q | .004 | . | .000 |
| | SELF EFFICACY | .002 | .000 | . |
| N | STRES | 35 | 35 | 35 |
| | ADVERSITY Q | 35 | 35 | 35 |
| | SELF EFFICACY | 35 | 35 | 35 |

Variables Entered/Removed^a

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|---|----------------------|--------|
| 1 | SELF EFFICACY, ADVERSITY Q ^b | . | Enter |

- a. Dependent Variable: STRES
- b. All requested variables entered.

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 |
| 1 | .484 ^a | .234 | .186 | 14.07038 | .234 | 4.890 | 2 |

Model Summary

| Model | Change Statistics | |
|-------|-------------------|---------------|
| | df2 | Sig. F Change |
| 1 | 32 ^a | .014 |

- a. Predictors: (Constant), SELF EFFICACY, ADVERSITY Q

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 1936.323 | 2 | 968.161 | 4.890 | .014 ^b |
| | Residual | 6335.220 | 32 | 197.976 | | |
| | Total | 8271.543 | 34 | | | |

- a. Dependent Variable: STRES
- b. Predictors: (Constant), SELF EFFICACY, ADVERSITY Q

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 130.164 | 12.479 | | 10.431 | .000 |
| | ADVERSITY Q | -.041 | .399 | -.035 | -.102 | .919 |
| | SELF EFFICACY | -.542 | .410 | -.452 | -1.322 | .195 |

- a. Dependent Variable: STRES

UJI LINERITAS

```
MEANS TABLES=X1 X2 BY Y
/CELLS MEAN COUNT STDDEV
/STATISTICS LINEARITY.
```

Means

Notes

| | |
|--|--|
| <p>Output Created</p> <p>Comments</p> <p>Input</p> <p> Data</p> <p> Active Dataset</p> <p> Filter</p> <p> Weight</p> <p> Split File</p> <p> N of Rows in Working Data</p> <p> File</p> <p>Missing Value Handling</p> <p> Definition of Missing</p> <p> Cases Used</p> <p>Syntax</p> <p>Resources</p> <p> Processor Time</p> <p> Elapsed Time</p> | <p>D:\intan juwita\Untitled4.sav</p> <p>DataSet1</p> <p><none></p> <p><none></p> <p><none></p> <p style="text-align: right;">35</p> <p>For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.</p> <p>Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.</p> <p>MEANS TABLES=X1 X2 BY Y</p> <p> /CELLS MEAN COUNT STDDEV</p> <p> /STATISTICS LINEARITY.</p> <p style="text-align: right;">00:00:00.02</p> <p style="text-align: right;">00:00:00.02</p> |
|--|--|

[DataSet1] D:\intan juwita\Untitled4.sav

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-----------------------|----------|---------|----------|---------|-------|---------|
| | Included | | Excluded | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| ADVERSITY Q * STRES | 35 | 100.0% | 0 | 0.0% | 35 | 100.0% |
| SELF EFFICACY * STRES | 35 | 100.0% | 0 | 0.0% | 35 | 100.0% |

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df |
|-----------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|
| ADVERSITY Q * STRES | | (Combined) | 4971.171 | 25 |
| | Between Groups | Linearity | 1171.967 | 1 |
| | | Deviation from Linearity | 3799.205 | 24 |
| | Within Groups | | 1125.000 | 9 |
| | Total | | 6096.171 | 34 |
| SELF EFFICACY * STRES | | (Combined) | 5472.286 | 25 |
| | Between Groups | Linearity | 1349.826 | 1 |
| | | Deviation from Linearity | 4122.460 | 24 |
| | Within Groups | | 300.000 | 9 |
| | Total | | 5772.286 | 34 |

ANOVA Table

| | | | Mean Square | F |
|-----------------------|----------------|--------------------------|-------------|--------|
| ADVERSITY Q * STRES | | (Combined) | 198.847 | 1.591 |
| | Between Groups | Linearity | 1171.967 | 9.376 |
| | | Deviation from Linearity | 158.300 | 1.266 |
| | Within Groups | | 125.000 | |
| | Total | | | |
| SELF EFFICACY * STRES | | (Combined) | 218.891 | 6.567 |
| | Between Groups | Linearity | 1349.826 | 40.495 |
| | | Deviation from Linearity | 171.769 | 5.153 |
| | Within Groups | | 33.333 | |
| | Total | | | |

ANOVA Table

| | | | Sig. |
|--|--|--|------|
|--|--|--|------|

| | | | |
|-----------------------|----------------|--------------------------|------|
| | | (Combined) | .238 |
| | Between Groups | Linearity | .014 |
| ADVERSITY Q * STRES | | Deviation from Linearity | .371 |
| | Within Groups | | |
| | Total | | |
| | | (Combined) | .003 |
| | Between Groups | Linearity | .000 |
| SELF EFFICACY * STRES | | Deviation from Linearity | .007 |
| | Within Groups | | |
| | Total | | |

Measures of Association

| | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
|-----------------------|-------|-----------|------|-------------|
| ADVERSITY Q * STRES | -.438 | .192 | .903 | .815 |
| SELF EFFICACY * STRES | -.484 | .234 | .974 | .948 |

REGRESSION

```

/MISSING LISTWISE
/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
/NOORIGIN
/DEPENDENT Y
/METHOD=ENTER X1 X2.

```

Regression

Notes

| | | |
|------------------------|---|---|
| Output Created | | 27-AUG-2017 07:30:05 |
| Comments | | |
| Input | Data | D:\intan juwita\Untitled4.sav |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data | 35 |
| Missing Value Handling | File | |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Syntax | Cases Used | Statistics are based on cases with no missing values for any variable used. |
| | | REGRESSION |
| | | /MISSING LISTWISE |
| | | /STATISTICS COEFF OUTS R |
| | ANOVA | |
| | /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) | |
| | /NOORIGIN | |
| | /DEPENDENT Y | |
| | /METHOD=ENTER X1 X2. | |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.02 |
| | Elapsed Time | 00:00:00.02 |
| | Memory Required | 1636 bytes |
| | Additional Memory Required for Residual Plots | 0 bytes |

[DataSet1] D:\intan juwita\Untitled4.sav

Variables Entered/Removed^a

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|---|-------------------|--------|
| 1 | SELF EFFICACY, ADVERSITY Q ^b | . | Enter |

- a. Dependent Variable: STRES
 b. All requested variables entered.

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .484 ^a | .234 | .186 | 14.07038 |

- a. Predictors: (Constant), SELF EFFICACY, ADVERSITY Q

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 1936.323 | 2 | 968.161 | 4.890 | .014 ^b |
| | Residual | 6335.220 | 32 | 197.976 | | |
| | Total | 8271.543 | 34 | | | |

- a. Dependent Variable: STRES
 b. Predictors: (Constant), SELF EFFICACY, ADVERSITY Q

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 130.164 | 12.479 | | 10.431 | .000 |
| | ADVERSITY Q | -.041 | .399 | -.035 | -.102 | .919 |
| | SELF EFFICACY | -.542 | .410 | -.452 | -1.322 | .195 |

- a. Dependent Variable: STRES

UJI NORMALITAS

NPar Tests

| Notes | | |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| Output Created | | 27-AUG-2017 07:21:06 |
| Comments | | |
| | Data | D:\intan juwita\Untitled4.sav |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| Input | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data | 35 |
| | File | |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Missing Value Handling | | Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test. |
| | Cases Used | |
| Syntax | | NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=X1 X2 Y /MISSING ANALYSIS. |
| | Processor Time | 00:00:00.02 |
| Resources | Elapsed Time | 00:00:00.02 |
| | Number of Cases Allowed ^a | 131072 |

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet1] D:\intan juwita\Untitled4.sav

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | ADVERSITY Q | SELF EFFICACY | STRES |
|----------------------------------|----------------|-------------|---------------|----------|
| N | | 35 | 35 | 35 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 60.3714 | 66.1429 | 91.8857 |
| | Std. Deviation | 13.39026 | 13.02970 | 15.59746 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .114 | .159 | .086 |
| | Positive | .114 | .159 | .059 |
| | Negative | -.069 | -.095 | -.086 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .673 | .944 | .507 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .756 | .335 | .960 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPART TESTS

```
/K-S(NORMAL)=X1 X2 Y
/MISSING ANALYSIS.
```

EXAMINE VARIABLES=X1 X2 Y

```
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS EXTREME
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

Explore

Notes

| | | |
|------------------------|---------------------------|---|
| Output Created | | 27-AUG-2017 07:27:25 |
| Comments | | |
| Input | Data | D:\intan juwita\Untitled4.sav |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data | 35 |
| Missing Value Handling | Definition of Missing | User-defined missing values for dependent variables are treated as missing. |

| | | |
|-----------|----------------|--|
| Syntax | Cases Used | Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used. EXAMINE VARIABLES=X1 X2 Y /PLOT BOXPLOT STEMLEAF /COMPARE GROUPS /STATISTICS EXTREME /MISSING LISTWISE /NOTOTAL. |
| | Processor Time | 00:00:01.80 |
| Resources | Elapsed Time | 00:00:04.37 |

[DataSet1] D:\intan juwita\Untitled4.sav

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|---------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| ADVERSITY Q | 35 | 100.0% | 0 | 0.0% | 35 | 100.0% |
| SELF EFFICACY | 35 | 100.0% | 0 | 0.0% | 35 | 100.0% |
| STRES | 35 | 100.0% | 0 | 0.0% | 35 | 100.0% |

Extreme Values

| | | Case Number | Value | |
|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|
| ADVERSITY Q | Highest | 1 | 92.00 | |
| | | 2 | 87.00 | |
| | | 3 | 86.00 | |
| | | 4 | 78.00 | |
| | | 5 | 78.00 | |
| | Lowest | 1 | 6 | 37.00 |
| | | 2 | 23 | 43.00 |
| | | 3 | 7 | 44.00 |
| | | 4 | 26 | 46.00 |
| | | 5 | 4 | 46.00 ^a |

| | | | | |
|---------------|---------|---|----|--------------------|
| | | 1 | 16 | 100.00 |
| | | 2 | 1 | 97.00 |
| | Highest | 3 | 25 | 86.00 |
| | | 4 | 32 | 86.00 |
| SELF EFFICACY | | 5 | 27 | 84.00 |
| | | 1 | 7 | 40.00 |
| | | 2 | 4 | 47.00 |
| | Lowest | 3 | 6 | 48.00 |
| | | 4 | 24 | 52.00 |
| | | 5 | 23 | 53.00 ^b |
| | | 1 | 6 | 124.00 |
| | | 2 | 21 | 113.00 |
| | Highest | 3 | 29 | 113.00 |
| | | 4 | 34 | 110.00 |
| STRES | | 5 | 35 | 110.00 |
| | | 1 | 27 | 60.00 |
| | | 2 | 12 | 63.00 |
| | Lowest | 3 | 30 | 64.00 |
| | | 4 | 32 | 72.00 |
| | | 5 | 15 | 72.00 |

a. Only a partial list of cases with the value 46.00 are shown in the table of lower extremes.

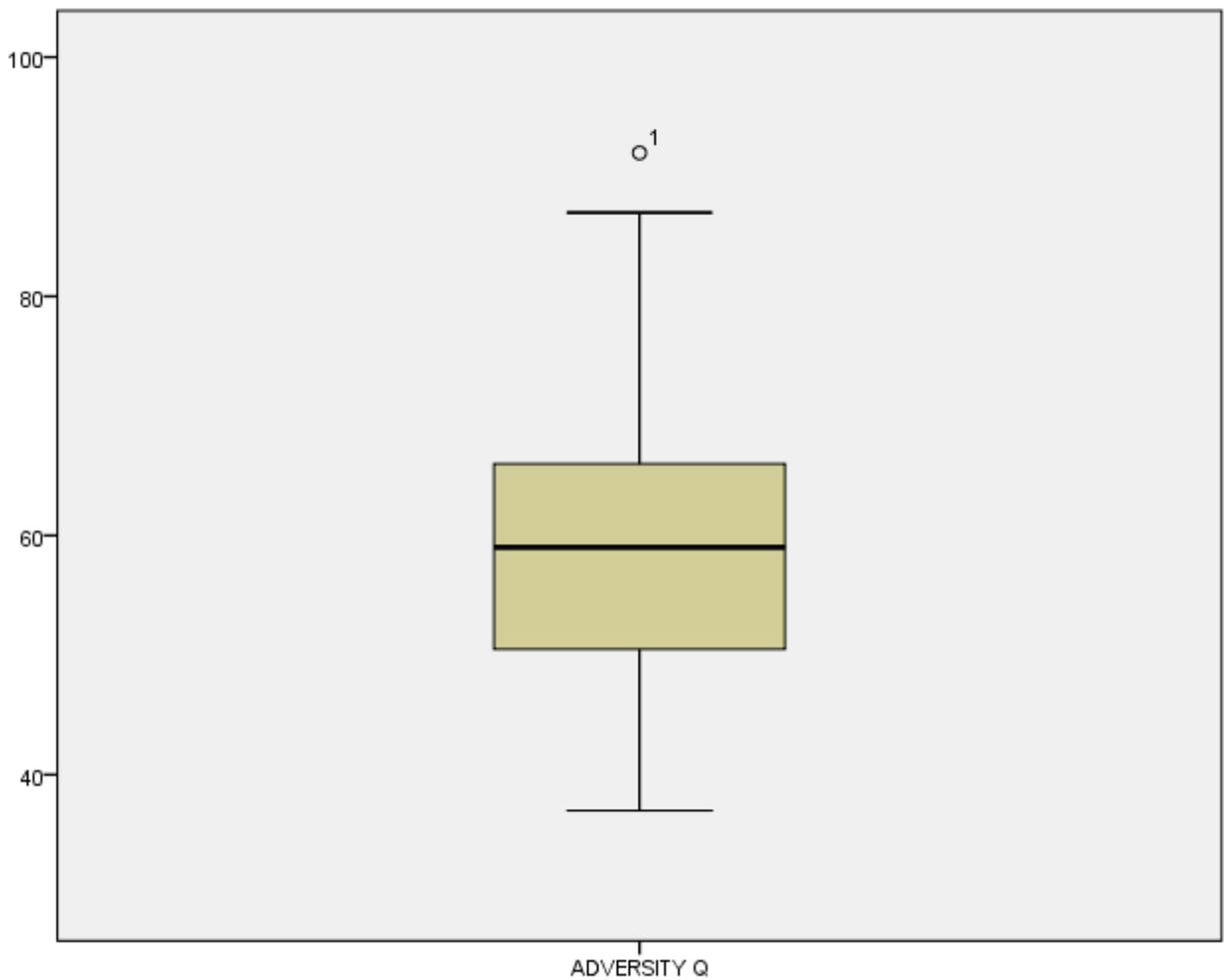
b. Only a partial list of cases with the value 53.00 are shown in the table of lower extremes.

ADVERSITY Q

ADVERSITY Q Stem-and-Leaf Plot

| Frequency | Stem & | Leaf |
|-----------|----------|------------|
| 1.00 | 3 . | 7 |
| 7.00 | 4 . | 3466688 |
| 10.00 | 5 . | 0124455669 |
| 10.00 | 6 . | 0034555669 |
| 4.00 | 7 . | 4588 |
| 2.00 | 8 . | 67 |
| 1.00 | Extremes | (>=92) |

Stem width: 10.00
Each leaf: 1 case(s)

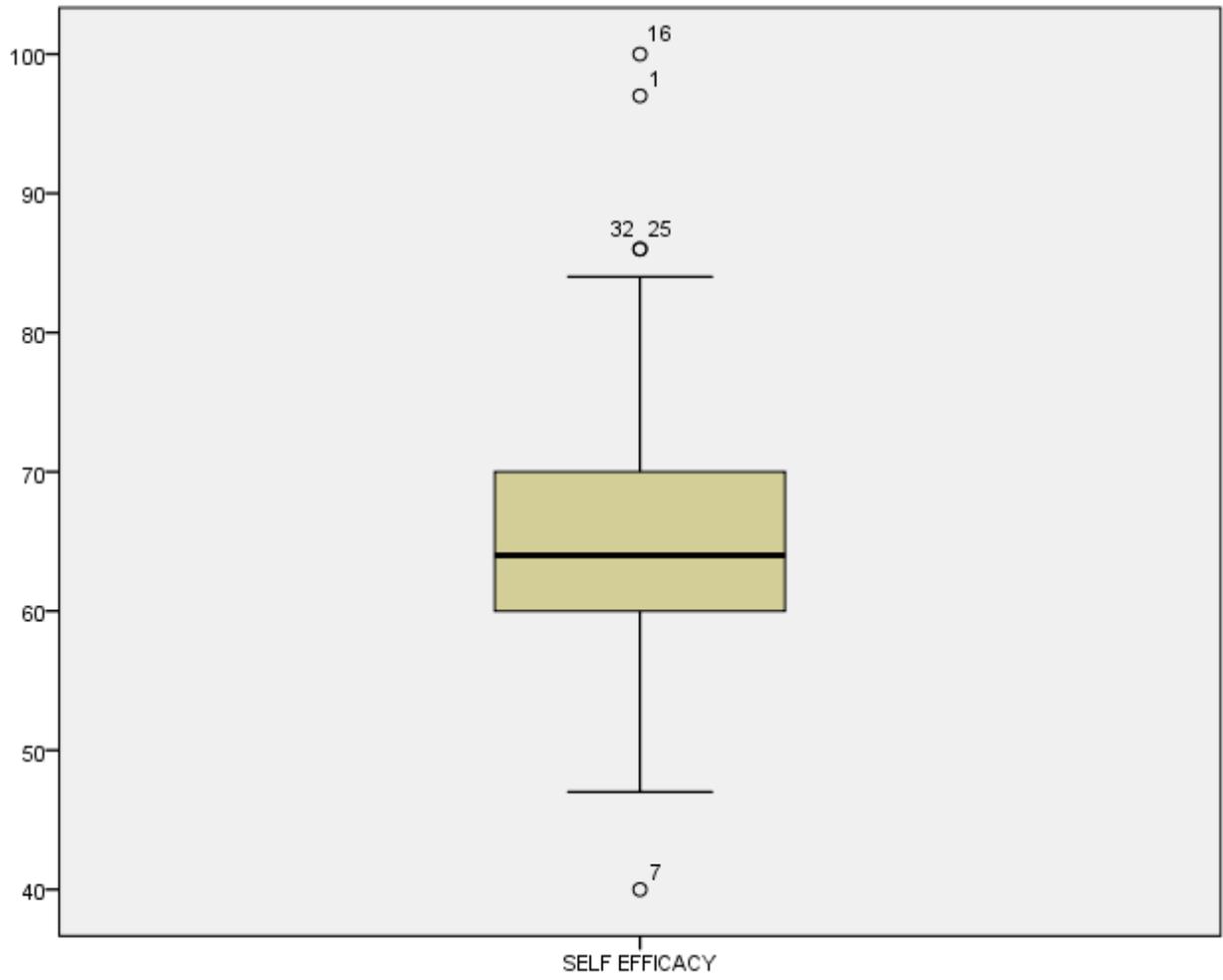


SELF EFFICACY

SELF EFFICACY Stem-and-Leaf Plot

| Frequency | Stem & | Leaf |
|-----------|----------|-------------|
| 1.00 | Extremes | (=<40) |
| 2.00 | 4 . | 78 |
| 3.00 | 5 . | 233 |
| 2.00 | 5 . | 89 |
| 11.00 | 6 . | 00122334444 |
| 6.00 | 6 . | 566779 |
| 4.00 | 7 . | 0012 |
| .00 | 7 . | |
| 2.00 | 8 . | 24 |
| 4.00 | Extremes | (>=86) |

Stem width: 10.00
Each leaf: 1 case(s)

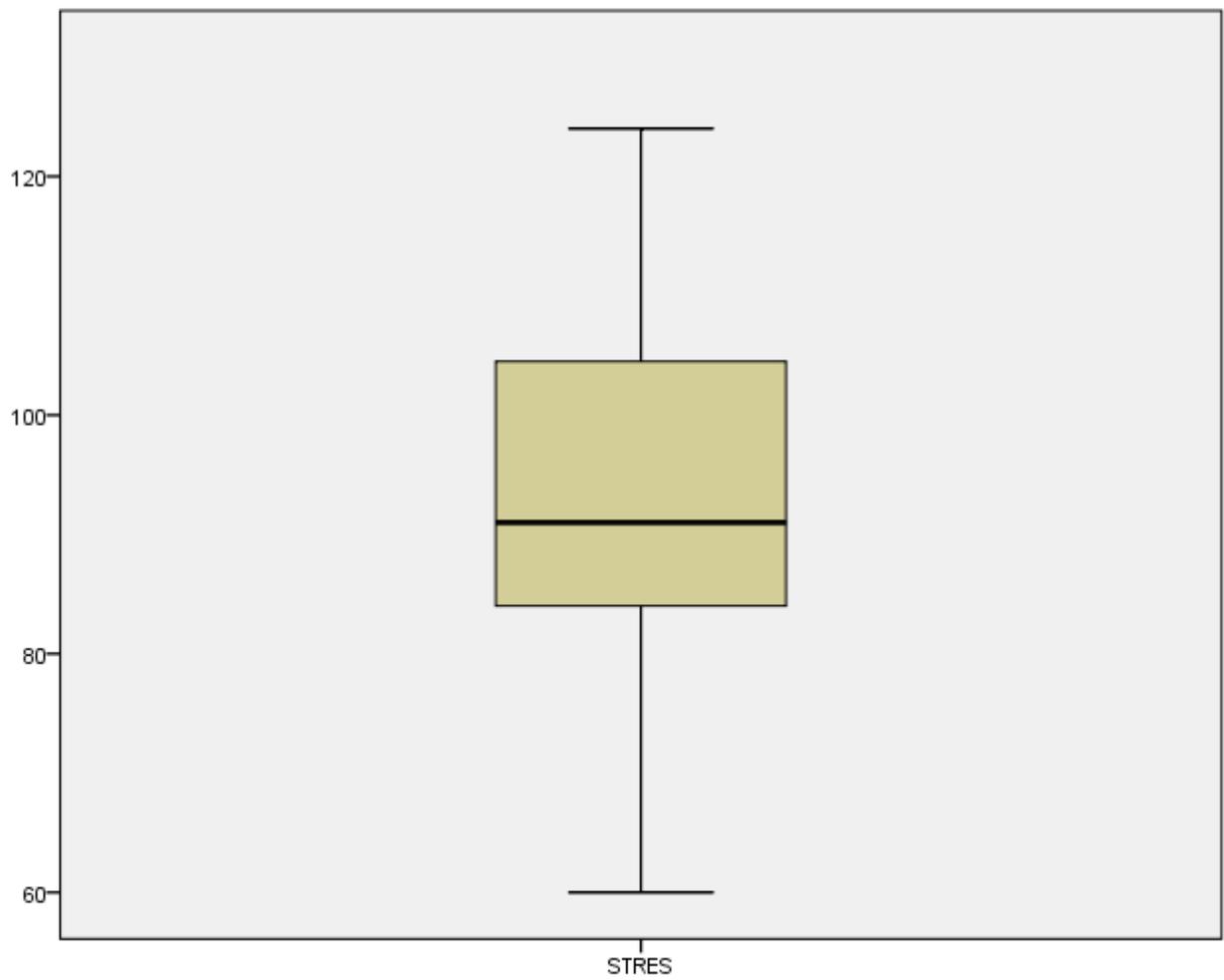


STRES

STRES Stem-and-Leaf Plot

| Frequency | Stem & | Leaf |
|-----------|--------|-----------|
| 3.00 | 6 . | 034 |
| 4.00 | 7 . | 2236 |
| 9.00 | 8 . | 344556699 |
| 7.00 | 9 . | 0127789 |
| 7.00 | 10 . | 0345667 |
| 4.00 | 11 . | 0033 |
| 1.00 | 12 . | 4 |

Stem width: 10.00
Each leaf: 1 case(s)



RELIABILITAS

Notes

| | | |
|------------------------|---------------------------|---|
| Output Created | | 07-AUG-2017 23:20:35 |
| Comments | | |
| | Active Dataset | DataSet0 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| Input | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data | 35 |
| | File | |
| | Matrix Input | |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Missing Value Handling | Cases Used | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. |
| | | RELIABILITY |
| | | /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 |
| | | VAR00003 VAR00004 VAR00005 |
| | | VAR00006 VAR00007 VAR00008 |
| | | VAR00009 VAR00010 VAR00011 |
| | | VAR00012 VAR00013 VAR00014 |
| | | VAR00015 VAR00016 VAR00017 |
| | | VAR00018 VAR00019 VAR00020 |
| | | VAR00021 VAR00022 VAR00023 |
| | | VAR00024 VAR00025 VAR00026 |
| | | VAR00027 VAR00028 VAR00029 |
| | | VAR00030 VAR00031 VAR00032 |
| | | VAR00033 VAR00034 VAR00035 |
| | | VAR00036 VAR00037 VAR00038 |
| | | VAR00039 VAR00040 VAR00041 |
| | | VAR00042 VAR00043 VAR00044 |
| | | VAR00045 |
| | | /SCALE('adversity Q') ALL |
| | | /MODEL=ALPHA |
| | | /STATISTICS=SCALE |
| | | /SUMMARY=TOTAL. |
| Syntax | | |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.02 |
| | Elapsed Time | 00:00:00.01 |

[DataSet0]

Scale: adversity Q

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 35 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 35 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .911 | 45 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 126.4857 | 218.375 | .560 | .908 |
| VAR00002 | 126.4000 | 217.894 | .590 | .908 |
| VAR00003 | 126.4857 | 215.787 | .572 | .908 |
| VAR00004 | 125.8000 | 223.988 | .243 | .911 |
| VAR00005 | 126.1429 | 217.538 | .591 | .908 |
| VAR00006 | 126.4571 | 218.844 | .384 | .910 |
| VAR00007 | 127.0857 | 213.669 | .528 | .908 |
| VAR00008 | 126.3714 | 215.240 | .547 | .908 |
| VAR00009 | 126.0000 | 222.588 | .234 | .912 |
| VAR00010 | 126.3714 | 213.593 | .591 | .907 |
| VAR00011 | 126.6000 | 215.659 | .517 | .908 |

| | | | | |
|----------|----------|---------|------|------|
| VAR00012 | 126.2857 | 215.622 | .573 | .908 |
| VAR00013 | 126.2857 | 226.210 | .091 | .913 |
| VAR00014 | 126.7143 | 219.269 | .370 | .910 |
| VAR00015 | 126.1143 | 220.810 | .337 | .910 |
| VAR00016 | 126.1714 | 225.676 | .135 | .912 |
| VAR00017 | 126.2857 | 218.269 | .347 | .911 |
| VAR00018 | 126.3143 | 218.575 | .446 | .909 |
| VAR00019 | 126.2286 | 224.005 | .191 | .912 |
| VAR00020 | 126.0857 | 224.198 | .245 | .911 |
| VAR00021 | 126.5714 | 217.605 | .491 | .909 |
| VAR00022 | 126.5143 | 215.022 | .598 | .908 |
| VAR00023 | 126.8286 | 221.264 | .281 | .911 |
| VAR00024 | 126.9429 | 221.585 | .244 | .912 |
| VAR00025 | 126.0857 | 218.257 | .426 | .910 |
| VAR00026 | 126.5429 | 217.432 | .427 | .910 |
| VAR00027 | 126.9429 | 212.879 | .556 | .908 |
| VAR00028 | 126.4857 | 215.610 | .472 | .909 |
| VAR00029 | 126.5143 | 220.610 | .269 | .912 |
| VAR00030 | 126.8571 | 224.303 | .118 | .914 |
| VAR00031 | 126.4857 | 218.375 | .560 | .908 |
| VAR00032 | 126.4000 | 217.894 | .590 | .908 |
| VAR00033 | 126.4857 | 215.787 | .572 | .908 |
| VAR00034 | 125.8000 | 223.988 | .243 | .911 |
| VAR00035 | 126.1429 | 217.538 | .591 | .908 |
| VAR00036 | 126.4571 | 218.844 | .384 | .910 |
| VAR00037 | 127.0857 | 213.669 | .528 | .908 |
| VAR00038 | 126.3714 | 215.240 | .547 | .908 |
| VAR00039 | 126.0000 | 222.588 | .234 | .912 |
| VAR00040 | 126.3714 | 213.593 | .591 | .907 |
| VAR00041 | 126.6000 | 215.659 | .517 | .908 |
| VAR00042 | 126.2857 | 215.622 | .573 | .908 |
| VAR00043 | 126.2857 | 226.210 | .091 | .913 |
| VAR00044 | 126.7143 | 219.269 | .370 | .910 |
| VAR00045 | 126.1143 | 220.810 | .337 | .910 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|----------|----------|----------------|------------|
| 129.2857 | 228.387 | 15.11246 | 45 |

Reliability

Notes

| | | |
|------------------------|---------------------------|---|
| Output Created | | 07-AUG-2017 23:22:50 |
| Comments | | |
| | Active Dataset | DataSet1 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| Input | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data | 35 |
| | File | |
| | Matrix Input | |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Missing Value Handling | | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. |
| | Cases Used | RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 /SCALE('SELF EFFICACY') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=SCALE /SUMMARY=TOTAL. |
| Syntax | | |
| Resources | Processor Time | 00:00:00.02 |
| | Elapsed Time | 00:00:00.01 |

[DataSet1]

Scale: SELF EFFICACY

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 35 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 35 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .905 | 40 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 110.1714 | 192.676 | .338 | .903 |
| VAR00002 | 109.4571 | 191.314 | .455 | .902 |
| VAR00003 | 109.7714 | 192.182 | .296 | .904 |
| VAR00004 | 110.4000 | 185.776 | .515 | .901 |
| VAR00005 | 109.6857 | 188.222 | .486 | .902 |
| VAR00006 | 109.6857 | 185.634 | .581 | .900 |
| VAR00007 | 109.9143 | 185.728 | .594 | .900 |
| VAR00008 | 110.0571 | 189.408 | .430 | .902 |
| VAR00009 | 109.4571 | 192.197 | .320 | .904 |
| VAR00010 | 110.0286 | 189.382 | .319 | .905 |
| VAR00011 | 109.6000 | 186.776 | .470 | .902 |

| | | | | |
|----------|----------|---------|------|------|
| VAR00012 | 109.7714 | 187.534 | .490 | .901 |
| VAR00013 | 109.5429 | 192.667 | .322 | .904 |
| VAR00014 | 109.4000 | 194.953 | .270 | .904 |
| VAR00015 | 109.8857 | 186.457 | .634 | .900 |
| VAR00016 | 110.1429 | 190.832 | .362 | .903 |
| VAR00017 | 110.2571 | 189.432 | .395 | .903 |
| VAR00018 | 109.4571 | 191.314 | .455 | .902 |
| VAR00019 | 109.7714 | 192.182 | .296 | .904 |
| VAR00020 | 110.4000 | 185.776 | .515 | .901 |
| VAR00021 | 109.6857 | 188.222 | .486 | .902 |
| VAR00022 | 109.3143 | 194.516 | .199 | .905 |
| VAR00023 | 109.6857 | 185.634 | .581 | .900 |
| VAR00024 | 109.9143 | 185.728 | .594 | .900 |
| VAR00025 | 109.6000 | 191.424 | .362 | .903 |
| VAR00026 | 109.6000 | 195.718 | .174 | .905 |
| VAR00027 | 110.0286 | 189.499 | .427 | .902 |
| VAR00028 | 109.4286 | 192.429 | .322 | .904 |
| VAR00029 | 109.4857 | 197.728 | .072 | .906 |
| VAR00030 | 109.6000 | 186.776 | .470 | .902 |
| VAR00031 | 109.6286 | 188.652 | .520 | .901 |
| VAR00032 | 109.5429 | 192.667 | .322 | .904 |
| VAR00033 | 109.4000 | 194.953 | .270 | .904 |
| VAR00034 | 109.8857 | 186.457 | .634 | .900 |
| VAR00035 | 109.8286 | 187.911 | .539 | .901 |
| VAR00036 | 110.1429 | 190.832 | .362 | .903 |
| VAR00037 | 110.2571 | 189.432 | .395 | .903 |
| VAR00038 | 109.4000 | 189.365 | .445 | .902 |
| VAR00039 | 109.8571 | 190.361 | .365 | .903 |
| VAR00040 | 110.2571 | 186.138 | .497 | .901 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|----------|----------|----------------|------------|
| 112.6000 | 199.247 | 14.11549 | 40 |

Reliability

Notes

| | | |
|------------------------|---------------------------|---|
| Output Created | | 07-AUG-2017 23:24:22 |
| Comments | | |
| | Active Dataset | DataSet2 |
| | Filter | <none> |
| | Weight | <none> |
| Input | Split File | <none> |
| | N of Rows in Working Data | 35 |
| | File | |
| | Matrix Input | |
| | Definition of Missing | User-defined missing values are treated as missing. |
| Missing Value Handling | Cases Used | Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. |
| | | RELIABILITY |
| | | /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 |
| | | VAR00003 VAR00004 VAR00005 |
| | | VAR00006 VAR00007 VAR00008 |
| | | VAR00009 VAR00010 VAR00011 |
| | | VAR00012 VAR00013 VAR00014 |
| | | VAR00015 VAR00016 VAR00017 |
| | | VAR00018 VAR00019 VAR00020 |
| | | VAR00021 VAR00022 VAR00023 |
| | | VAR00024 VAR00025 VAR00026 |
| | | VAR00027 VAR00028 VAR00029 |
| | | VAR00030 VAR00031 VAR00032 |
| | | /SCALE('STRES') ALL |
| | | /MODEL=ALPHA |
| | | /STATISTICS=SCALE |
| | | /SUMMARY=TOTAL. |
| | Processor Time | 00:00:00.02 |
| Resources | Elapsed Time | 00:00:00.01 |

[DataSet2]

Scale: STRES

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 35 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 35 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .950 | 32 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| VAR00001 | 68.5714 | 240.311 | .539 | .949 |
| VAR00002 | 68.2571 | 233.608 | .757 | .947 |
| VAR00003 | 69.0000 | 242.529 | .512 | .949 |
| VAR00004 | 68.7143 | 243.975 | .401 | .950 |
| VAR00005 | 68.6857 | 236.163 | .710 | .948 |
| VAR00006 | 68.4000 | 241.482 | .474 | .950 |
| VAR00007 | 68.5714 | 237.958 | .606 | .948 |
| VAR00008 | 68.7429 | 249.079 | .190 | .952 |
| VAR00009 | 68.6000 | 241.306 | .504 | .949 |
| VAR00010 | 68.4857 | 237.728 | .578 | .949 |
| VAR00011 | 68.7714 | 235.593 | .676 | .948 |

| | | | | |
|----------|---------|---------|------|------|
| VAR00012 | 68.4857 | 238.610 | .593 | .949 |
| VAR00013 | 68.5429 | 241.903 | .590 | .949 |
| VAR00014 | 68.8857 | 242.751 | .560 | .949 |
| VAR00015 | 68.6857 | 238.751 | .635 | .948 |
| VAR00016 | 68.4286 | 236.134 | .686 | .948 |
| VAR00017 | 68.4857 | 233.257 | .774 | .947 |
| VAR00018 | 68.0857 | 240.728 | .563 | .949 |
| VAR00019 | 68.5143 | 238.728 | .654 | .948 |
| VAR00020 | 68.5714 | 234.193 | .872 | .946 |
| VAR00021 | 68.6857 | 233.045 | .741 | .947 |
| VAR00022 | 68.8000 | 237.400 | .677 | .948 |
| VAR00023 | 68.9143 | 242.728 | .635 | .948 |
| VAR00024 | 68.7714 | 238.417 | .689 | .948 |
| VAR00025 | 68.4857 | 232.316 | .811 | .947 |
| VAR00026 | 68.8286 | 240.205 | .642 | .948 |
| VAR00027 | 68.6000 | 236.541 | .699 | .948 |
| VAR00028 | 68.2857 | 236.151 | .717 | .947 |
| VAR00029 | 68.9429 | 244.585 | .474 | .949 |
| VAR00030 | 69.0000 | 243.353 | .449 | .950 |
| VAR00031 | 68.7714 | 245.123 | .391 | .950 |
| VAR00032 | 69.0000 | 248.824 | .251 | .951 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|---------|----------|----------------|------------|
| 70.8571 | 254.773 | 15.96161 | 32 |