

## **Hubungan *Adversity Quotient* dengan Efektivitas *Coping Strategy* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2014 di Universitas Islam Bandung**

Correlation Adversity Quotient with Effectiveness of Coping Strategy on Psychology Students class of 2014 at Bandung Islamic University

<sup>1</sup>Wilyani Suciati, <sup>2</sup>Siti Qodariah

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung  
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

e-mail: <sup>1</sup>wilyanisuc3@gmail.com, <sup>2</sup>siti.qodariah@yahoo.co.id

**Abstract.** A student has the ultimate goal being a bachelor with the best results and being able to become a successful person. College students faced various situations during their college time, and the difficulties differ from what they faced in high school. As a final semester student of Psychology, faced with many difficulties and academic demands can cause stress. Their efforts in dealing with all demands named Coping Strategy. All academic demands are considered to be the difficulties by the final student. Their ability to deal with all difficulties and assume that such difficulty can be passed is called the Adversity Quotient. The purpose of this study is to find out how closely the relationship between Adversity Quotient with Effectiveness of Coping Strategy on psychology students 2014 at Unisba. The method used is correlation with the number of respondents as many as 51 people. Data collection using a measuring tool constructed by researchers based on the theory of Paul G. Stoltz (2000) to measure Adversity Quotient and based on the concept Lazarus & Folkman (1984) to measure Coping Strategy. Data processing using Rank Spearman with the result of research showed significant positive correlation between adversity quotient with coping strategy ( $r_s = 0,927$ ) that means higher adversity quotient then more effective coping strategy they used.

**Keywords:** Adversity Quotient, Coping Strategy, Stress, Students

**Abstrak.** Seorang mahasiswa memiliki tujuan akhir yaitu lulus tepat waktu dengan hasil terbaik dan mampu menjadi seseorang yang sukses. Mahasiswa menghadapi berbagai situasi selama menempuh pendidikan di universitas, dimana kesulitan-kesulitan tersebut berbeda dengan apa yang mereka hadapi di sekolah menengah atas. Sebagai mahasiswa Psikologi semester akhir, dihadapkan dengan banyak kesulitan dan tuntutan akademik yang mampu menimbulkan stress. Upayanya dalam menghadapi segala tuntutan merupakan Coping Strategy. Segala tuntutan akademik juga, dianggap sebagai kesulitan yang harus dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Kemampuan mereka dalam menghadapi segala kesulitan dan menganggap bahwa kesulitan tersebut dapat mereka lalui disebut dengan Adversity Quotient. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara Adversity Quotient dengan Efektivitas Coping Strategy pada mahasiswa psikologi 2014 di Unisba. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan jumlah responden sebanyak 51 orang. Pengambilan data menggunakan alat ukur yang dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori dari Paul G. Stoltz (2000) untuk mengukur Adversity Quotient dan berdasarkan konsep Lazarus & Folkman (1984) untuk mengukur Coping Strategy. Pengolahan data menggunakan Rank Spearman dengan hasil penelitian menunjukkan keeratan yang signifikan antara adversity quotient dengan coping strategy, nilai ( $r_s=0,927$ ) artinya semakin tinggi adversity quotient maka semakin efektif coping strategy yang digunakan.

**Kata Kunci:** Adversity Quotient, Coping Strategy, Stress, Mahasiswa

### **A. Pendahuluan**

Tujuan akhir seorang mahasiswa adalah lulus tepat waktu dengan hasil terbaik dan mampu menjadi seseorang yang sukses serta berdaya guna bagi masyarakat, bangsa dan negara. Mahasiswa memiliki beban untuk mempelajari serta menguasai materi yang mereka dapat di bangku pendidikan tinggi. Pendidikan dapat berlangsung sepanjang hayat dan seumur hidup, sejalan dengan perubahan dan perkembangan yang berlangsung secara terus menerus dan tidak akan berhenti sepanjang masih ada

kehidupan. Manusia terus menerus dihadapkan pada situasi baru, tantangan-tantangan baru muncul, masalah-masalah muncul secara bergantian dan memerlukan pemecahan sendiri.

Psikologi merupakan jurusan yang lebih sulit dari apa yang orang lain pikirkan, karena sebagai mahasiswa psikologi, kita dapat menemukan peristiwa-peristiwa psikologis yang ada di sekitar dan menganalisisnya. Sarjana psikologi harus mengkombinasikan berbagai tipe karakter yang berbeda di lapangan kerja. Mahasiswa jurusan psikologi dapat bekerja di banyak jenis dan macam pekerjaan, psikologi merupakan ilmu sains yang luas. Dibandingkan dengan universitas lain di fakultas yang sama, Psikologi Unisba memiliki beban sks yang lebih banyak pada semester akhirnya yakni 16 sks mata kuliah penelitian saja (Akademik Fakultas Psikologi, 2017). Dibandingkan dengan universitas lain di fakultas yang sama, Psikologi Unisba memiliki beban sks yang lebih banyak pada semester akhirnya yakni 16 sks mata kuliah penelitian saja (Akademik Fakultas Psikologi, 2017).

Semester 7 merupakan semester akhir sebelum skripsi yang memiliki *stressor* yang banyak. Pada semester ini, mahasiswa diharapkan dapat mengambil berbagai mata kuliah penelitian dan praktikum, seperti Metodologi Penelitian III, Psikologi Islam V, Kuliah Kerja Peminatan Psikologi dan Praktikum Konseling/Training. Mahasiswa diharapkan dapat mengambil keempat mata kuliah tersebut dengan IPK minimal 3,00 namun banyak dari mereka yang memiliki IPK dibawah 3 dan tidak ragu mengambil keempat mata kuliah tersebut karena ingin cepat lulus. Masing-masing mata kuliah memiliki beban dan kesulitannya masing-masing, dimana mereka juga harus mengejar *deadline* dalam mengumpulkan laporan proposal, laporan analisis, revisi, laporan praktikum dan berbagai tugas lainnya dalam setiap minggu. Hal ini membuat dalam setiap harinya, mahasiswa dituntut dengan tenggat waktu yang membuat mahasiswa tertekan dan cemas setiap harinya, akan tetapi dalam memandang masalah dan hambatan, mereka merasa bahwa kesulitan yang dihadapi tersebut sebagai tanggung jawabnya. Adanya rasa tanggung jawab karena menyadari peran diri sebagai mahasiswa yang disebut dengan *ownership*, menuntun mereka dalam memperjuangkan apa yang mereka inginkan, dalam hal ini yaitu lulus tepat waktu. Memperjuangkan apa yang mereka inginkan dengan berperilaku seperti mengerjakan tugas dan *deadline*, apabila tidak mengerjakan tugas-tugas tersebut mereka mengetahui bahwa ada resikonya. Misalnya telat mengumpulkan *deadline*, atau mengerjakan tugas menjadi asal-asalan.

Mereka juga dapat melihat masalah tersebut secara spesifik dan memandang masalah sebagai hal yang berlangsung sementara. Mahasiswa memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan kesulitan dan hambatan yang datang saat menghadapi tuntutan perkuliahan dan kemampuan mencari alternatif lain. Memiliki kendali dalam kesulitan ini membuat mahasiswa mencari cara seperti membaca jurnal, bertanya pada orang lain, atau membuat jadwal bimbingan dilakukan oleh para mahasiswa.

Banyaknya tugas yang dihadapi, membuat mahasiswa tidak mampu mengumpulkan tugas, laporan dan proposal penelitian tepat waktu. Seringkali mereka menyalahkan dirinya sendiri dan merasa hal tersebut akibat dirinya kurang mempunyai kemampuan dalam mengatur waktu dan seringkali menunda-nunda pekerjaan. Adanya rasa bersalah dalam diri mereka menghasilkan perilaku yang berbeda. Beberapa mahasiswa mencoba mencicil pekerjaan mereka sebelum waktu pengumpulan, namun ada pula yang merasa pasrah karena memang waktunya dirasa kurang. Terdapat individu yang cenderung berpikir bahwa masalah yang terjadi

merupakan kesalahannya, namun ada pula individu yang menganggap sumber kesulitan itu berasal dari luar dirinya. Individu yang menganggap bahwa hal tersebut merupakan kesalahan dari dalam dirinya, seringkali mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan. Perilaku yang muncul adalah ketidakmampuan membatasi permasalahan sehingga bercampur dengan masalah non-akademik lainnya.

Sebagai mahasiswa dan berada pada masa dewasa awal, seringkali tuntutan akademik juga bercampur dengan masalah yang dihadapi secara personal atau hubungan pribadi. Mahasiswa yang sibuk dengan tugas-tugasnya menjadi sensitif dan terkadang menjadi konflik dalam sebuah hubungan. Ketika munculnya konflik dalam hubungan, menambah kesulitan para mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya. Beberapa mahasiswa merasa menjadi lebih lelah ketika masalah bertambah, ada yang hingga merasa *down* dan menjadikan tugas mereka terbengkalai. Adapula mahasiswa yang merasa tidak terganggu dengan hal tersebut dan menjadikan adanya konflik dengan pacarnya sebagai peluang dalam menyelesaikan tugas. Adanya perilaku tersebut menjadikan seseorang mengurangi kewalahan dan rasa frustrasinya. Mahasiswa menunjukkan adanya rasa optimis dan merasa bahwa hambatan yang mereka hadapi ini akan segera berlalu dan membuat mereka terus maju dalam menghadapi kesulitan dari tuntutan akademik.

## B. Landasan Teori

### Definisi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2004) *Adversity Quotient* adalah suatu pengukuran tentang bagaimana seseorang berespon terhadap kesulitan. *Adversity Quotient* adalah suatu pengukuran kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan tantangan. *Adversity Quotient* sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity Quotient* dapat dilihat dari 4 dimensi yaitu *Control*, *Origin and Ownership*, *Reach* dan *Endurance*.

1. **Control**, bagaimana individu mengendalikan permasalahan yang dihadapinya dengan mencari strategi atau memiliki tindakan jalan keluar atas masalah yang dihadapinya.
2. **Origin and Ownership**, bagaimana individu belajar dari kesalahan-kesalahan sebelumnya.
3. **Reach**, upaya individu dalam membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapinya sehingga menjadi lebih berdaya.
4. **Endurance**, kemampuan individu dalam bertahan dengan berusaha menghadapi permasalahannya sehingga mampu menuntaskan kesulitan-kesulitannya.

### Definisi *Coping Strategy*

*Coping Strategy* yang terbagi menjadi dua yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion Focused-Coping*. *Coping Strategy* adalah perubahan kognitif dan perilaku yang berlangsung secara terus menerus, untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984).

#### **Problem Focused Coping**

Suatu upaya atau usaha yang dilakukan individu untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan.

1. **Planfull Problem Solving**, individu memikirkan beberapa alternative pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, seperti meminta pendapat orang lain, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.
2. **Confrontative Coping**, melakukan upaya – upaya agresif untuk mengubah keadaan dan masalah, juga menggambarkan suatu tingkat permusuhan, tingkat kemarahan dan pengambilan resiko.

### Emotion Focused Coping

Suatu usaha individu mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan dengan pendekatan behavioral dan kognitif seperti mencari dukunag emosional dari teman-teman dan mengikuti aktivitas lain untuk megalihkan masalah.

1. **Self-Control**, individu berusaha mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
2. **Seeking Social Support**, upaya dalam mencari dukungan informasi dan dukungan emosional dalam menyesuaikan perasaan dan tindakan yang diambil.
3. **Distancing**, berusaha menjaga jarak akan permasalahan yang terjadi, melepaskan diri atau berusaha tidak terlibat dalam permasalahan, juga menciptakan pandangan positif.
4. **Accepting Responsibility**, ndividu menyadari peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba membuat segala sesuatu menjadi lebih baik.
5. **Positive Appraisal**, berusaha menemukan makna positif terhadap masalah yang dialami dengan tujuan pengembangan diri.
6. **Escape / Avoidance**, berusaha mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Adversity Quotient* dengan *Coping Strategy*

		Adversity_ Quotient	Coping_ Strategy
Adversity_ Quotient	Correlation	1.000	.927**
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.000
Spearman's rho	N	51	51
	Correlation	.927**	1.000
	Coefficient		
Coping/- Strategy	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	51	51

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

Berdasarkan hasil perhitungan nilai korelasi antara *Adversity Quotient* dengan *Coping Strategy* diperoleh nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$  sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dan *Coping Strategy*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.927 menunjukkan hubungan yang kuat antara *Adversity Quotient*

dengan *Coping Strategy* dan berkorelasi positif, artinya semakin tinggi *Adversity Quotient* maka semakin efektif *Coping Strategy* yang digunakan oleh mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

Tabel 2. Frekuensi *Adversity Quotient* Mahasiswa Psikologi 2014

<i>Adversity Quotient</i>	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	30	59%
Rendah	21	41%

Terdapat 30 orang mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi dengan presentase sebesar 58%, dan *Adversity Quotient* Rendah dimiliki oleh 21 orang mahasiswa dengan presentase 41%.

Tabel 3. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Aspek-aspek AQ	Presentase
<i>Control</i>	22,4%
<i>Ownership &amp; Origin</i>	23,8%
<i>Reach</i>	25,3%
<i>Endurance</i>	28,5%
<b>JUMLAH</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan diagram diatas, maka dari seluruh aspek *Adversity Quotient*, aspek *Endurance* yang dimiliki paling tinggi oleh responden sebanyak 28,5%. Berikutnya, aspek *Reach* dengan presentase 25,3%, kemudian aspek *Ownership&Origin* dengan presentase 23,8%. Aspek *Control* memiliki presentase paling kecil dengan jumlah 22,4%.

Tabel 4. Frekuensi Coping Strategy

Coping Strategy	Frekuensi	Presentase
<i>Problem Focused Coping</i>	32	63%%
<i>Emotion Focused Coping</i>	19	37%

Dari 51 mahasiswa sebagai responden, terdapat 32 orang yang cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* dengan presentase 63% dan terdapat 19 orang menggunakan *Emotion Focused Coping* dengan presentase 37%.

Tabel 5. Frekuensi dan Presentase *Adversity Quotient* dan Coping Strategy

	<i>Problem Focused Coping</i>		<i>Emotion Focused Coping</i>		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
<i>Adversity Quotient Tinggi</i>	29	57%	1	2%	30	59%
<i>Adversity Quotient Rendah</i>	3	6%	18	35%	21	41%
<b>JUMLAH</b>	<b>32</b>	<b>63%</b>	<b>19</b>	<b>37%</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dan presentase dari *Adversity Quotient* dan *Coping Strategy*. Terdapat 29 orang (57%) memiliki *Adversity Quotient* Tinggi melakukan *Problem Focused Coping*, dan 1 orang (2%) memiliki *Adversity Quotient* Tinggi menggunakan *Emotion Focused Coping*. Mahasiswa dengan *Adversity Quotient* Rendah dan menggunakan *Problem Focused Coping* terdapat 3 orang (6%). Mahasiswa dengan *Adversity Quotient* Rendah menggunakan *Emotion Focused Coping*, terdapat 18 orang (35%).

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan yang dilakukan dengan menggunakan metode statistik terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Bandung, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara *Adversity Quotient* dengan *Coping Strategy* yang menunjukkan korelasi signifikan, maka semakin tinggi *Adversity Quotient*, semakin efektif *Coping Strategy* yang digunakan.
2. Mahasiswa Psikologi 2014 yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi menggunakan *Problem Focused Coping*.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, S., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Strategi Coping: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi Vol. 3 No. 1*, 9-16.
- Akademik Fakultas Psikologi. (2017). Bandung: UNISBA.
- America College Health Association. (2016). *National College Health Assesment II*. California: ACHA.
- Azizi, M. (2012). Relationship between Happiness and Stress Coping Strategies among Zabol University Students in Academic Year of 2010-2011. *Advance in Natural and Applied Aciences Vol. 6 No.2*, 163-166.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Konfrensi Nasional Kebangkitan Generasi Emas*.
- D.F, B. H. (2016). Stress pada Mahasiswa: Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Psikologi Yogyakarta*.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mc-Namara. (2014). Psychological Distress and Coping amongst Higher Students: A Mixed Method Enquiry. *Plos One*.
- Espanola, R. P. (2016). Adversity Quotient and Academic Performance of Selected Students in MSU Marawi City. *Proceedings Journal of Education, Psychology and Social Science Research*, 61-66.
- Fraenkel, J., & Wallen, N. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Hema, & Gupta, D. S. (2015). Adeversity Quotient for Prospective Higher Education. *The International Journal of Indian Psychology Vol 2, Issue 3*, 50.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Miller, S. (2017, July 5). Reasons Why Being A Psychology Major is not Easy. *Odyssey Media Group*.
- Noor, H. (2009). *Psikometri*. Bandung: Tidak ada penerbit.
- Nurhadi. (2003). Pentingnya Pendidikan Generasi Muda dalam Era Industri. *Jurnal Informasi No. 01, Th. XXXI*, 64.
- Pariat, L., Rynjah, A., & Karjana, J. (2014). Stress Level of College Students: Interrelation between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science, Volume 19, Issue 8*, 40-46.
- Pranandari, K., & Puspitawati, I. (2010). Adversity Quotient Viewed from the Difference Problem Focused Coping Emotion Focused Coping and Parents in the Single Women. *Jurnal Fakultas Psikologi Gunadarma*.
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Indonesia.
- Putri, R. (2016). Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung Angkatan 2011. *Proceeding Psikologi*.
- Qadariah, S., Manan, S. H., & Ramdhayani, D. P. (2012). Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Mahasiswa Prokrastinator yang Mengontrak Skripsi. *Prosiding SNaPP2012: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*.
- Rahmawati. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Repository umy*, 2.

- Rahmawati. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Repository UMY*.
- Sarafino, E. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (4th ed)*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Savitri, O. (2017). Studi Deskriptif mengenai Psychological Capital pada Mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi Volume 01*.
- Shaikh, B., Kahloon, A., Khalid, H., & Nawaz Khan, N. (2004). Stress Management in Medical Students. *Journal of College Physicians Surgeons*, 306.
- Silalahi, D. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Silalahi, D. U. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Garasindo.
- Stoltz, P. G. (2004). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Versaavel, L. N. (2015). Canadian Post Secondary Students, Stress and Academic Performance - A Socio-Ecological Approach. *Western Graduate & Postdoctoral Studies*.
- Vinas, D. K., & Malabanan, M. G. (July 2015). Adversity Quotient and Coping Strategies of College Students in Lyceum of the Philippines University. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Science, Vol. 2 No. 3*.
- Wulandari, I. R. (2015). Coping Stress dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Kristen Satya*.