

Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19

The Relationship between Adversity Quotient and Academic Stres in Students When Learning Online During The Covid-19 Pandemic

Shafira Nurulita Yusuf*, Sitti Syawaliyah Gismin, A. Muhammad Aditya
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: shafiranurulitayusuf@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *adversity quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan 436 responden yaitu mahasiswa di Kota Makassar. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *Adversity Respons Profil* dan *Student-Lide Stres Inventory*. Analisis data menggunakan koralasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara *adversity quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Masa pandemi covid-19 dengan arah hubungan negatif.

Kata Kunci : *Adversity Quotient*, Stres Akademik, Pembelajaran Daring.

Abstract

The purpose of this research is to look at the relationship between adversity quotient and academic stress in students when studying during the Covid-19 pandemic. This study used 436 respondents, namely students in Makassar City. Data was collected using the Adversity Response Profile scale and the Student-Lide Stress Inventory. Data analysis used the product moment correlation. The results of the analysis showed that there was a relationship between adversity quotient and academic stress in students during learning during the Covid-19 pandemic with a negative relationship.

Keywords: *Adversity Quotient*, *Academic Stress*, *Online Learning*.

PENDAHULUAN

European Center for Disease Prevention and Control (ECDC) mengutip bahwa pada akhir tahun 2019 Cina melaporkan adanya kasus sindrom pernafasan akut di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Penyakit pernafasan akut ini disebut sebagai *Corona Virus Disease 2019* atau Covid-19. Alodokter (2020) memberitakan bahwa Covid-19 merupakan infeksi dari virus korona yang merupakan salah satu penyakit yang menular sangat cepat dan bisa menyerang siapa saja dari anak bayi hingga orang lanjut usia. Gejala dari virus ini antara lain batuk kering, demam, pilek, sesak nafas, sakit tenggorokan kehilangan indra penciuman dan perasa. Virus ini juga dapat menyebabkan infeksi pernapasan yang berat seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*).

Dalam laporannya yang berjudul *Route Of Transmission*, *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa Covid-19 menyebar dari orang yang sebelumnya telah terinfeksi virus korona melalui tetesan air liur (*droplets*) dan muntah (*formites*) dari jarak dekat tanpa adanya pelindung (Detikhealth, 2020). Pada maret 2020, Presiden Jokowi mengumumkan bahwa ada dua orang warga Depok, Jawa Barat, Indonesia yang positif terjangkit virus korona sejak saat itu, pasien yang positif ataupun terjangkit virus korona semakin menanjak secara signifikan (nasional.kompas, 2020).

Semakin banyaknya kasus positif Covid-19 membuat pandemi ini telah mengubah sendi kehidupan antara lain aktivitas yang terdapat di sekolah, tempat kerja dan aktivitas lainnya yang dilakukan secara daring atau *online*. Kompas (2020) memberitakan bahwa upaya yang dilakukan untuk melawan pandemi Covid-19 atau mencegah perluasan penyebaran Covid-19 yaitu dengan Pembatasan Sosial

Berskala Besar (PSBB). Pelaksanaan PSBB diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan (PERMENKES) RI Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19.

Selain sekolah, perguruan tinggi juga harus menerapkan Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) atau kuliah secara daring ditengah pandemi Covid-19 untuk tetap menjalankan proses belajar mengajar. Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) mengemukakan pendapatnya bahwa pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Sedangkan Kuntarto (2017) berpendapat bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan untuk mempertemukan mahasiswa dan dosen dengan tujuan melakukan suatu interaksi pembelajaran dengan bantuan internet.

Dengan adanya sistem baru yaitu Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) mengakibatkan mahasiswa perlu beradaptasi dengan sistem baru tersebut. Dimana sistem baru tersebut memiliki beberapa tantangan dalam melakukannya antara lain yaitu jaringan internet harus stabil serta jumlah kuota internet yang harus mencukupi dalam melakukan kuliah daring. Karena adanya kuliah daring ini yang memiliki banyak perubahan-perubahan dapat memunculkan masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental salah satunya yaitu stress akademik.

Menjadi seorang mahasiswa membuat individu perlu untuk menyesuaikan diri diberbagai lingkungan manapun maupun lingkungan baru, menjadi lebih tanggap terhadap keadaan-keadaan sekitar, mampu mencari informasi serta mengeksplor dirinya sehingga dapat menjalankan perannya dengan baik. Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa harus dapat berkembang dan tumbuh seringin dengan berjalannya waktu seperti mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan mampu untuk menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan kepadanya sebagai peran yang dimilikinya (Hurlock, 1990). Ketika seorang mahasiswa tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dapat menimbulkan stress dan gangguan kesehatan mental.

Seorang individu yang tidak mampu mengatasi beban stress atau beban stress melebihi ambang stress maka dapat memberikan pengaruh negative seperti munculnya perasaan depresi, marah, cemas, khawatir serta tidak percaya diri. Selain itu, seorang mahasiswa yang memiliki beban stress yang berat dapat memunculkan perilaku negative seperti merokok berlebihan, meminum alkohol, melakukan tawuran dan seks bebas bahkan dapat juga memunculkan perilaku penyalahgunaan NAPZA.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) mengatakan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Stress akademik selama pembelajaran daring dapat memberikan dampak negatif kepada mahasiswa antara lain dari sisi kognitif yaitu kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering melakukan penundaan pada tugas serta mudah berpikir negative pada diri dan lingkungannya. Stress akademik dapat mempengaruhi kognitif individu salah satunya yaitu kurang mampu menggunakan kecerdasannya dalam menyelesaikan serta mengolah masalah atau kesulitan yang dihadapinya.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stress akademik berasal dari stressor akademik dimana terdapat suatu konflik ataupun masalah sehingga membuat seorang individu tidak mampu untuk mendapatkan suatu alternative atau jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya. Selain itu, stress akademik memunculkan respon kognitif salah satunya berkaitan dengan bagaimana seorang individu mampu menggunakan strategi yang tepat dalam mengatasi suatu tekanan atau kesulitan yang sedang dialaminya. Respon kognitif seseorang ketika mengamati kesulitan dan dapat mengatasi serta mengelolah kesulitan atau masalah yang sedang dihadapinya menggunakan kecerdasan yang dimilikinya disebut dengan *adversity quotient*.

Stoltz (2000) mengemukakan bahwa seseorang yang mempunyai *Adversity Quotient* tinggi maka individu tersebut akan mengarahkan dirinya untuk mengeluarkan segala kemampuan yang ada dalam dirinya agar dapat menghasilkan hasil yang lebih baik dan memuaskan serta dapat memanfaatkan peluang-peluang yang ada. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh putri, Zulharman dan Firdaus (2016) menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif diantara stress akademik dan *Adversity Quotient*. Jadi, semakin tinggi tingkat stress akademik individu maka semakin rendah pula tingkat *Adversity Quotient* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stress akademik individu maka semakin tinggi pula tingkat *Adversity Quotient*nya.

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi dan mengelola masalah atau tekanan yang sedang dialaminya terutama dalam hal pendidikan sehingga tidak menimbulkan stress akademik. Sehingga *Adversity Quotient* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi

kesulitan atau stressor yang sedang dialaminya dimana *Adversity Quotient* juga merupakan suatu faktor yang dapat menentukan sejauh mana individu tersebut bersikap, bagaimana kemampuan dan kinerja individu tersebut saat mengalami kesulitan yang ada sehingga dapat mencapai kesuksesan (Stoltz, 2007). Dalam hal ini yaitu bagaimana seorang mahasiswa mampu mengatasi stres yang dialaminya dalam pembelajaran daring. Dalam mencapai kesuksesan dalam mengatasi stres akademik maka berhubungan dengan tinggi rendahnya *adversity quotient* mahasiswa tersebut.

Pada akhirnya peneliti akan melakukan penelitian dengan menguji teori *Adversity Quotient* dan stres akademik. *Adversity Quotient* merupakan respon dari individu terhadap tekanan dan kesulitan yang sedang dihadapi. Penelitian ini akan melihat hubungan antara dua variabel yaitu *Adversity Quotient* dan Stres akademik. Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* stress akademik pada mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi Covid-19. Sehingga, peneliti memiliki ketertarikan dalam melakukan suatu penelitian yang judul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Stres Akademik Mahasiswa saat pembelajaran Daring di Masa Pandemi covid-19”.

Academic Stress

Stress merupakan suatu respon dari seorang individu saat dihadapkan pada kejadian atau peristiwa yang dapat menimbulkan stress, yaitu ketika seorang individu merasa terancam dan kemampuan untuk menanganinya sedang terganggu (Santrock, 2003). Gadzella (1991) memberikan pendapat bahwa aspek dari stres akademik terdiri dari dua aspek yaitu stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari *frustrations, conflict, pressures, changes, self imposed*. Sedangkan pada reaksi stressor akademik terdiri dari *psychological, emotional, behavioural, dan cognitive*.

Adversity Quotient

Stoltz (2007) mengemukakan pendapatnya bahwa *Adversity Quotient* ini adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengamati kesulitan dan dapat mengolah kesulitan atau masalah tersebut menggunakan kecerdasan yang ia miliki sehingga individu tersebut merasa kesulitan yang sedang ia alami merupakan sebuah tantangan yang harus dilesaikan. Stoltz (2000) yang merupakan orang yang pertama kali mengenalkan *Adversity Quotient* menyatakan bahwa terdapat 4 dimensi yang membangun *Adversity Quotient* yang juga sering disebut dengan CO2RE yang terdiri dari control, origin dan ownership, reach, dan endurance.

Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik yang ada pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang sedang belajar dalam suatu perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Seorang mahasiswa dapat digolongkan pada tahap perkembangan yang usianya berada disekitar 18 hingga 25 tahun. Pada tahap tersebut digolongkan pada masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, tugas perkembangan yang ada pada usia tersebut yaitu mahasiswa mampu memantapkan pendirian hidupnya jika di lihat dari segi perkembangan (Yusuf, 2012).

METODE PENELITIAN

Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 436 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang mengikuti daring di masa pandemic Covid-19.

Instrumen penelitian

Peneliti akan menggunakan skala stress akademik yang diciptakan oleh B. M. Gadzella, Ph.D (1991) yang telah diadaptasi oleh Rohana (2017) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,885. Peneliti akan menggunakan skala *adversity quotient* yang telah di Konstruksi oleh Wulandari (2019) berdasarkan aspek dari Paul G. Stolz (2000) yang kemudian akan dimodifikasi oleh peneliti dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0.690

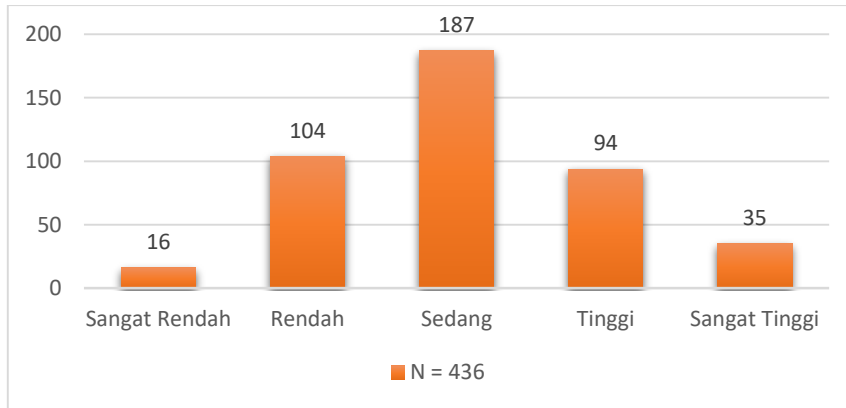
Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *person product moment* menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel *adversity quotient* dan Variabel Stres akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

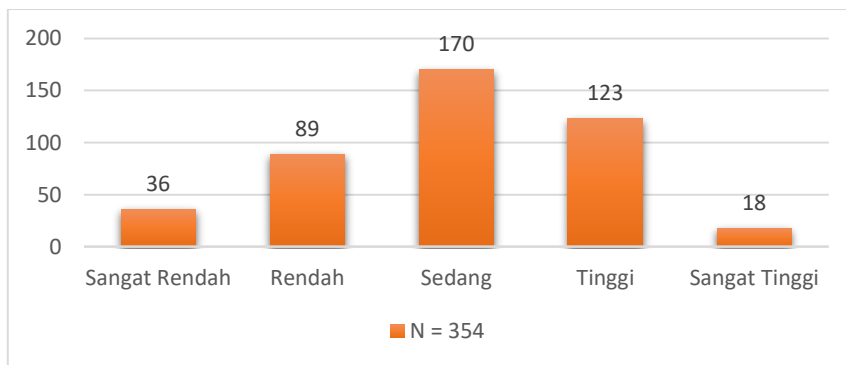
Hasil Analisis Data

Berikut hasil analisis statistik deskriptif dari variabel-variabel penelitian :



Gambar 1. Diagram Skor Variabel *Adversity Quotient*

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skor menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan daring di masa pandemi covid-19 berada pada tangga kategori sedang.



Gambar 2. Diagram Skor Variabel stress akademik

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skor menunjukkan bahwa tingkat stress akademik pada mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan daring di masa pandemi covid-19 berada pada tangga kategori sedang. Adapun hasil analisis uji hipotesis dalam penelitian, sebagai berikut :

Tabel 1. Hubungan *Adversity quotient* dan Stres Akademik

Variabel	Pearson's*	P-Value**	Keterangan
<i>Adversity Quotient * Stres akademik</i>	-0.223	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel dari hasil uji hipotesis dapat dilihat bahwa *P-Value* nya memiliki nilai sebesar 0.000 dimana <0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa nilainya signifikan. Sehingga, dengan kata lain hipotesis nihil dari penelitian ini di tolak dan hipotesis penelitian ini di terima. Artinya, terdapat Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Stres Akademik pada Mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemic covid-19. Berdasarkan nilai korelasi dari tabel di atas yaitu -0.223 artinya arah korelasi antara *adversity quotient* dan stres akademik yaitu negative namun, korelasi termasuk dalam tingkat yang lemah. Sehingga dapat disimpulkan kadang-kadang ketika *adversity quotient* naik maka stres akademik juga akan turun. Tetapi, bisa saja ketika *adversity quotient* naik maka stres akademik belum tentu turun.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan oleh peneliti pada Mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan daring di masa pandemi di Kota Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres akademik dengan arah hubungan yang negatif. Hal ini berarti individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitupun sebaliknya. Sehingga Hipotesis penelitian ini dengan kata lain diterima yaitu terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Masa Pandemi. Gadzela (1991) mengatakan bahwa stres akademik berasal dari stressor akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Multazam (2021) dimana *Adversity quotient* hanya memiliki kontribusi sebesar 6.1 % saja terhadap stres akademik atau dapat dikatakan memiliki korelasi yang lemah. *Adversity Quotient* dikenalkan pertama kali oleh Stoltz pada tahun 2000 dimana *Adversity Quotient* ini yaitu suatu respon yang ditunjukkan oleh individu terhadap kesulitan yang dialaminya. Stoltz (2007) kembali berpendapat bahwa *Adversity Quotient* ini adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengamati kesulitan dan dapat mengolah kesulitan atau masalah tersebut menggunakan kecerdasan yang ia miliki sehingga individu tersebut merasa kesulitan yang sedang ia alami merupakan sebuah tantangan yang harus dilesaikan.

Alvin (2007) berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres individu yaitu keyakinan dan pemikiran terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Safiany dan Maryatmi (2018) tentang hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial teman sebangsa dengan stress akademik yang dirasakan oleh siswa-siswa di salah satu SMA di Jakarta pusat mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stress akademik. Stolz (2000) mengemukakan bahwa terdapat tiga kategori individu yang memiliki *Adversity Quotient* yaitu *quitter*, *camper*, dan *Climber*. Individu yang termasuk kedalam kelompok *quitter* merupakan individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang rendah sehingga individu tersebut lebih memilih untuk menghindari masalah atau kewajiban dirinya, memiliki untuk menyerah, mundur dan berhenti.

Sedangkan untuk individu yang masuk kedalam kelompok *camper* adalah individu yang memiliki *Adversity Quotient* dengan tingkat sedang dimana individu tersebut telah menanggapi tantangan atau masalah yang sedang ia alami berbeda dengan *quitter*. Individu *camper* juga akan merasa puas terhadap pencapaian yang telah ia miliki. Sedangkan untuk individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi termasuk kedalam kelompok *climber* yaitu individu yang ingin terus menerus meraih sebuah kesuksesan untuk dirinya.

Individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi juga memikirkan apa saja kemungkinan yang ada. Sehingga, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi otomatis lebih mampu untuk mengatasi kesulitan, tekanan serta masalah yang sedang dihadapi. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka mampu mencari jalan keluar atau solusi untuk mengatasi kesulitan, tekanan ataupun masalah yang sedang ia hadapi. Kesulitan maupun tekanan yang sedang di alami oleh mahasiswa berkaitan dengan stres akademik. Sehingga, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang tinggi maka dapat menurunkan tingkat stres akademik yang ia miliki

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Stres Akademik pada Mahasiswa saat pembelajaran daring Di Masa Pandemi Covid-19, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi covid 19.
2. Berdasarkan hasil analisis demografi dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa berada pada tingkat sedang. Dimana individu yang memiliki *Adversity Quotient* merasa puas terhadap apa yang telah mereka capai serta setidaknya telah menanggapi kesulitan serta tekanan yang mereka hadapi.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik masuk kedalam kategori korelasi yang rendah. Artinya ketika *Adversity Quotient* naik maka tingkat stres akademik akan turun namun, ketika *Adversity Quotient* naik belum tentu tingkat stres akademik juga akan ikut turun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramdeia Pustaka Utama.
- Detikhealth. (2020). *Cara Penyebaran Virus Corona COVID-19 Menurut WHO*. Diakses pada 28 Juni 2020, dari <https://m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-4960182/cara-penyebaran-virus-corona-covid-19-menurut-who>
- Gadzella, B.M. (1991). *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Author.
- Gadzella, Bernadette, M. (1994). Student-life stres inventory: identification of and reaction to stressor. *Psychological reports*. 74, 395-402.
- Hurlock, B.E. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan bahasa Indonesia di perguruan tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
- Moore, J. I., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-learning, *online learning*, and distance learning environments: are they the same?. *Internet and higher education*.
- Safiany, A & Maryatmi A,S. (2018). Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*. Vol. 3 No. 3.
- Santrock, J.W. (2003). *Life span development*. Jakarta: Erlangga.
- Stoltz, 2007. *Adversity Quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta : PT Gramedia Indonesia.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.