

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecenderungan stress**

##### **1. Pengertian Kecenderungan Stress**

Stres adalah kondisi yang dihasilkan oleh adanya tekanan fisik dan psikis yang diakibatkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan sebagai hasil dari proses adaptasi atau penyesuaian diri (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Slamet dan Markam (2015) mengemukakan bahwa stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres, apabila stres sudah menghampiri, tidak jarang individu merasa sangat putus asa, tidak berdaya, bahkan depresi.

Stress menurut Sarafino (2014) merupakan kondisi yang disebabkan ketika situasi yang diinginkan berbeda dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut, dengan kata lain ketika keadaan sekitar yang terjadi tidak selaras dengan kondisi seseorang dalam beradaptasi maka dapat membuatnya menjadi stres.

Davidson (2008) mengemukakan sumber stres akademik yang meliputi situasi monoton, kebisingan, orang-orang atau tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan.

Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, seperti halnya mahasiswa yang umumnya berada dalam masa remaja juga dapat mengalami stres, mengingat mahasiswa memiliki tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan termasuk dalam menyusun skripsi, dalam penelitian ini yang dimaksud stres adalah suatu situasi yang dirasakan individu ketika beban yang dialami tidak sepadan dengan kondisi biologis, psikologis, dan sistem sosial, sehingga membuat individu merasakan tekanan yang cukup besar dan memicu timbulnya dampak negatif.

## **1. Tingkatan stress**

Tingkat stress adalah hasil penilaian terhadap berat ringan stress yang dihadapi individu, Rasmun (2004) menjelaskan bahwa stress dapat tiga tingkat kategori stres. Pertama adalah stres ringan yakni kondisi tertekan yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan dapat dirasakan oleh setiap individu dan dapat dipicu karena lupa, dikritik, terkena macet serta ketiduran. Stres ringan biasanya terjadi hitungan jam atau bahkan hanya dalam hitungan menit. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

Kedua adalah stres sedang yang terjadi dalam kurun waktu lebih lama yakni dari beberapa jam samapi beberapa hari. Keadaan yang dapat menimbulkan stres sedang yakni beban kerja berlebih, mengharapkan pekerjaan baru dan tidak bertemu dengan anggota keluarga dalam waktu yang lama. Stres sedang dan stres berat jika tidak ditangani dengan benar dapat memicu munculnya penyakit atau gangguan mental.

Ketiga adalah tingkat stres berat (stres kronis) yang telah terjadi dalam kurun waktu beberapa minggu hingga beberapa tahun. Keadaan ini biasanya dipicu akibat tidak harmonisnya hubungan suami istri, keadaan ekonomi yang kurang atau penyakit fisik yang lama.

Menurut Priyoto (2014) stres dapat dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu: a. Stres Rendah, stres rendah adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stresor rendah biasanya tidak disertai dengan gejala yang berat.

Ciri-cirinya, yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat, kemampuan menyelesaikan pekerjaan meningkat. a. Stres yang rendah berguna, karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh untuk menghadapi tantangan hidup. b. Stres Sedang, berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-ciri dari stres sedang, yakni sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur. c. Stres Tinggi, stres pada kategori tinggi adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, dan memiliki penyakit kronis.

Ciri-ciri dari stres pada kategori tinggi, yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

Pendapat yang lain tentang tingkat stres dikemukakan oleh Weiten (dalam Wulandari, 2008), dijelaskan adanya empat jenis tingkat stres, yaitu: a. Perubahan, kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian. b. Tekanan, kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap individu untuk melakukan perilaku tertentu. c. Konflik, kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan. d. Frustrasi, kondisi dimana individu merasa jalan yang akan daaitempuh untuk meraih tujuan dihambat.

## **2. Aspek – aspek stress**

Aspek stres yaitu berupa gejala fisik yang dialami oleh individu, maka Berdasarkan stressor yang ada dapat menunjukkan gejala-gejala adanya stress. Menurut Potter, dkk (dalam Taylor, 2009) menyatakan bahwa untuk menilai besaran tingkat stress yang dialami individu dapat dilihat berdasarkan indikator gejala stress, antara lain sebagai berikut: a. Gejala fisiologis, yaitu stress yang ditimbulkan dari gejala objektif yang melibatkan sistem saraf dan sistem endokrin.

b. Gejala perilaku, yaitu akibat stress yang ditampakkan melalui perilaku atau kegiatan-kegiatan fisik yang dapat diamati atau terlihat. c. gejala emosional, yaitu akibat stress yang ditampakan melalui perasaan dan perilaku dalam diri individu. d. Gejala kognitif, yaitu stress yang berdampak terhadap fungsi kerja otak dan pikiran. e. Gejala interpersonal, yaitu stress yang berdampak terhadap hubungan individu dengan orang lain.

Menurut Sarafino (2010) ada empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres, yaitu: a. Emosi, merupakan gangguan perasaan yang muncul antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih, dan perasaan bersalah yang berlebihan. b. Kognisi, merupakan gangguan pada fungsi pikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan. c. Perilaku, merupakan pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial. d. Fisiologis, merupakan gangguan kesehatan seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Aspek-aspek stres, maka menurut Sarafino (2010) ada empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres, yaitu: 1. Emosi, merupakan gangguan perasaan yang muncul antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih, dan perasaan bersalah yang berlebihan. 2. Kognisi, merupakan gangguan pada fungsi pikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu

membuat keputusan. 3. Perilaku, merupakan pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial. 4. Fisiologis, merupakan gangguan kesehatan seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Mahasiswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012) yaitu : 1. Aspek biologis, aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya. 2. Aspek psikologis, aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

Gejala kognisi (pikiran), kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.

Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit

Stres memiliki dua aspek yaitu fisiologis/fisik dan aspek psikis. Aspek fisiologis menurut Walter Cannon (dalam Sarafino, 2006) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam seperti reaksi tubuh tegang, berkeringat dan lain sebagainya. Aspek psikis merupakan Reaksi psikologis terhadap stressor yang meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial.

### **3. Gejala – gejala stress**

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala oleh Safaria dan Saputra (2012), yaitu sebagai berikut: 1. Gejala fisiologis, berupa keluhan fisik seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit. 2. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi. 3. Gejala

kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau. 4. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain. 5. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Gejala-gejala stres menurut Hardjana (Wijaya, 2010) antara lain: a. Gejala Fisikal, antara lain tidur tidak teratur (*insomnia*), mudah lelah, diare, urat tegang terutama pada leher dan bahu. b. Gejala Emosional, antara lain gelisah, mudah marah dan merasa harga diri menurun. c. Gejala Intelektual, antara lain susah berkonsentrasi dan sulit atau lamban membuat keputusan. d. Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain dan tidak peduli dengan orang lain.

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala oleh Safaria dan Saputra (2012), yaitu sebagai berikut: a. Gejala fisiologis, berupa keluhan fisik seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit. b. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi. c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau. d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain. e. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi stres**

Faktor stress penyebab dari berbagai masalah yang terjadi di dalam kehidupan, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stress Menurut Smet (2018), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

Variabel dalam kondisi individu: umur, tahapan kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, kondisi fisik. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, ketahanan dan *adversity quotient*. Variabel sosial kognitif : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan

sosial. Strategi *coping* : usaha untuk melakukan adaptasi diri. Dalam penelitian ini, faktor yang mempengaruhi stress dalam menyelesaikan skripsi adalah *adversity quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi.

Menurut Kirkcaldy (Widjono, 2006), stres akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Menurut Lee (Widjono, 2006), faktor yang mempengaruhi stres adanya ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan. Belajar secara berkelanjutan seharusnya menjadi tugas seorang mahasiswa, maka sebagai seorang mahasiswa seharusnya dapat menyesuaikan diri supaya tidak menimbulkan stres.

Menurut Tyrer (Kusuma dan Gusniarti, 2008), bahwa yang menentukan stres atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Stimulus yang menyebabkan stres yaitu stimulus yang terlalu kuat melebihi kemampuan adaptasi, stimulus yang menghasilkan respon yang bertentangan dan individu yang tidak dapat menguasai lingkungannya. Berdasarkan penjelasan di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi stres salah satunya adalah penyesuaian diri yang dimiliki oleh individu atau ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan.

## **B. Adversity Quotient**

### **1. Definisi Adversity Quotient**

*Adversity quotient* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam meraih kesuksesan, ketahanan dan kemampuan seseorang untuk bangkit meraih sukses serta tidak berhenti dalam usahanya. Stoltz (Wahyu, 2010) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kecerdasan menghadapi rintangan atau kesulitan. Tidak hanya menjelaskan mengenai kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan meraih kemenangan, namun *adversity quotient* juga mencakup cara individu dalam mengubah pandangannya terhadap kesulitan dan menjadikannya sebagai sebuah peluang baru untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan.

Stoltz (2005) mengungkapkan bahwa kecerdasan *adversity* mempunyai tiga bentuk. Pertama, *adversity quotient* merupakan suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, *A adversity quotient* merupakan suatu ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan. Saat ini pola-pola tersebut dapat diukur, dipahami, dan diubah. Ketiga, *adversity quotient* adalah serangkaian alat yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan, yang mampu memperbaiki profesionalitas dan

efektivitas pribadi seseorang secara keseluruhan. Gabungan dari ketiga unsur tersebut merupakan sebuah paket yang lengkap nuntuk memahami dan memperbaiki landasan kekuatan dasar seseorang.

Kemampuan individu dalam mempersepsi serta menangani masalah akan menjadi tolak ukur keberhasilannya mengerjakan tantangan serta memecahkan masalah (Laura & Sunjoyo, 2009). Semakin buruk suatu keadaan, maka akan semakin sedikit orang yang bertahan dalam menghadapi sebuah tantangan. Semakin sulit situasi yang dihadapi, maka akan semakin sedikit orang yang bersedia atau mampu memecahkannya. Hubungan antara harapan (rasa percaya bahwa apa yang dikerjakan akan menuai hasil yang baik), ketidakberdayaan (rasa tidak yakin bahwa apa yang dilakukan akan membuahkan hasil yang baik), dan *adversity quotient* menunjukkan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan yang mampu menentukan apakah seseorang tetap memiliki harapan dalam masa sulitnya atau tidak. kemampuan untuk tetap berjuang ketika menghadapi kesulitan ini ditentukan oleh *adversity quotient* (Matore,dkk. 2015).

Berdasarkan uraian pendapat Stoltz di atas maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan seseorang dalam menyikapi dan mempersepsi suatu permasalahan atau kesulitan sebagai sebuah tantangan atau peluang untuk menjadi lebih baik dan meraih kesuksesan. *Adversity quotient* memiliki peranan yang penting dalam kehidupan individu (Stoltz, 2005).

## **2. Dimensi *Adversity quotient***

Dimensi *adversity quotient* ada empat yang disingkatnya menjadi CORE yang merupakan akronim dari *Control* (kendali), *Origin* dan *Ownership* asal usul Stoltz mengubah dimensi-dimensi *adversity quotient* menjadi *CORE* dengan menghilangkan dimensi origin, karena menurut Stoltz dimensi origin (asal usul suatu peristiwa) merupakan dari dimensi ownership (pengakuan) Stoltz (2000).

Dimensi-dimensi *CORE* diperlukan untuk menentukan secara keseluruhan *adversity quotient* seseorang dan juga detil-detil kemampuan *adversity quotient*-nya. Jika diibaratkan permainan tenis, untuk mengevaluasi kemampuan seseorang tidak cukup hanya dengan mengatakan permainannya baik, sedang, buruk. Selain baik, sedang atau buruk, seseorang perlu tahu dimensi-dimensi yang harus diperbaikinya. Misalnya secara keseluruhan baik, tetapi masih kurang dalam hal kekuatan smash, ataupun kemampuan buruk karena koordinasi kurang baik, kecepatan kurang, tetapi kekuatan smash cukup baik demikian juga *adversity quotient*, evaluasi berdasarkan dimensi-dimensinya akan sangat membantu seseorang dalam memperbaiki dirinya

dibandingkan hanya mengatakan kisaran skor tinggi, diatas rata-rata, rata-rata atau sedang, dibawah rata-rata, atau rendah.

Kendali (*Control*) , kendali (*control*) adalah dimensi pertama dari *adversity quotient*. Kendali berkaitan dengan seberapa besar seseorang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Orang yang memiliki *adversity quotient* tinggi akan merasa memiliki kendali yang besar atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka, sehingga mereka akan lebih ulet, pantang menyerah, dan lebih berusaha mencari banyak kemungkinan tindakan yang bisa dilakukan untuk mengatasi suatu kesulitan.

Pengakuan (*Ownership*) , dimensi *ownership* bertujuan untuk melihat siapa atau apa yang menyebabkan suatu kesulitan terjadi. Apakah dirinya sendiri atau diluar dirinya, dan bagaimana pengakuannya terhadap dampak dari suatu kejadian. Dalam batas tertentu, perasaan bersalah karena merasa menjadi penyebab suatu kejadian dapat menjadi hal yang konstruktif untuk intrefeksi dan motivasi memperbaiki diri, tetapi jika berlebihan maka akan bersifat destruktif terhadap diri sendiri.

Jangkauan (*Reach*) , jangkauan berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Orang yang memiliki skor reach rendah akan berpikir bahwa dampak dari kejadian dari suatu peristiwa akan meluas pada kejadian-kejadian lain dalam kehidupannya, sehingga menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas dan mengganggu kehidupannya. Sebaliknya, semakin tinggi skor reach seseorang semakin besar kemungkinan ia dapat membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa yang sedang dihadapi, sehingga peristiwa tersebut tidak berdampak meluas pada kehidupannya.

Daya Tahan (*Endurance*) , dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Semakin rendah skor endurance seseorang, semakin besar kemungkinannya menganggap kesulitan dan/atau penyebabnya akan berlangsung lamja, bahkan selamanya. Sebaliknya, orang yang memiliki skor endurance yang tinggi akan menganggap bahwa kesulitan dan penyebabnya hanya bersifat sementara, sehingga ia tidak terlarut dalam kesulitan yang dihadapinya. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* memiliki empat dimensi, yaitu *Control* (kendali), *Origin* dan *Ownership* (asal usul dan pengakuan), *Reach* (jangkauan), dan *Endurance* (daya tahan).

Seligman (dalam Stoltz, 2000) menyatakan perbedaan itu sebagai individu yang pesimis dan optimis sebagai perbandingan seseorang yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi atau rendah. Individu pesimis akan memandang kesulitan sebagai situasi yang menetap, pribadi dan berdampak ke semua aspek hidup lain, sedangkan individu optimis akan memandang kesulitan sebagai kondisi sementara,

eksternal dan terbatas pada persoalan saat itu saja. Adapun menurut Ng (2013) indikator-indikator yang digunakan dari dimensi 1. Control ialah fokus masalah, menjaga sikap dan dukungan dari orang lain. 2. Ownership ialah tanggung jawab, pertahanan kepemilikan dan obyektif (Ketelitian). 3. Reach ialah perhatian penuh, menghadapi kesulitan dan semangat usaha. 4. Endurance ialah motivasi, ketekunan dan kegigihan dan kepercayaan diri.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Adversity quotient***

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, Stolz (2000) mengungkapkan sebagai berikut :

Daya Saing , berdasarkan penelitian oleh Satterfied dan Seligman (Stolz, 2000) pada saat perang Teluk, ditemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan bisa diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil banyak resiko dibanding orang yang pesimis.

Produktivitas, dalam penelitian di Metropolitan Life Insurance Company, Seligman (Stolz, 2000) membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik akan kurang produktif dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.

Kreativitas, menurut Joel Barker (dalam Stolz, 2000) kreativitas muncul dari keputusan 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 menjadi tidak mampu bertindak kreatif.

Motivasi , Stolz (2000) pernah melakukan pengkuran *adversity quotient* terhadap perusahaan farmasi. Stolz meminta direktur perusahaan itu untuk mengurutkan timnya sesuai dengan motivasi mereka yang terlihat. Ia mengukur anggota-anggota tim tersebut tanpa terkecuali. Hasilnya mereka yang dianggap sebagai orang yang paling memiliki motivasi ternyata memiliki AQ yang tinggi pula.

Stolz (2000) mengatakan faktor-faktor yang ikut membangun *Adversity Quotient* dalam diri seseorang adalah pengalaman organisasi yang dimiliki seseorang, keberadaan panutan dan dukungan dari orang-orang terdekat, kemandirian dalam pengambilan keputusan dan target dan tujuan yang dimiliki, bahwa kemunduran dan kekecewa merupakan bagian tidak terpisahkan dari kehidupan berorganisasi. Organisasi dapat mengembangkan sifat tahan banting untuk bertahan mengalami masa-masa sulit tanpa menjadi lemah dan rapuh.

Stoltz (2000) menjelaskan dukungan yang diterima dari orang-orang-orang sekitar dengan cara mendengarkan juga bisa membuat seseorang merasa diakui, dikuatkan dan diperhatikan. Bercerita bisa menjadi sarana untuk mengungkapkan emosi dan pikiran seseorang sehingga dirinya merasa lebih lega dan siap untuk menghadapi masalahnya kembali. Namun, dukungan berbentuk pemberian solusi bisa

menjadikan seseorang menjadi tergantung pada orang yang memberikan solusi tersebut. Hal ini bisa menyebabkan dirinya menjadi tidak terbiasa mengatasi masalahnya sendiri dan selalu berlari mencari orang lain untuk mengatasi masalahnya.

Terdapat juga faktor kemandirian dalam pengambilan keputusan yang ikut mempengaruhi *adversiti quotient* seseorang. Seseorang yang terbiasa mengambil keputusan dengan mengikutsertakan orang lain akan menjadi tergantung dengan orang tersebut ketika dirinya mengalami situasi sulit yang dihadapinya sehingga akan mempengaruhi kemampuannya untuk bertahan dalam situasi sulit dimasa yang akan datang. Keberadaan target juga merupakan faktor yang berperan dalam *adversiti quotient*. Target memungkinkan seseorang untuk mengingatkan diri sendiri tentang alasan atau tujuan mengapa terlibat dalam situasi dimana kesulitan itu muncul. Ingatan tentang alasannya tersebut bisa memacu dirinya untuk terus bergerak kembali dan berusaha agar targetnya bisa tercapai. Stoltz, (dalam Utami, Hardjono, dan Karyanta, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi *adversiti quotient* pada mahasiswa berupa faktor internal yang meliputi genetika, keyakinan bakat, hasrat, karakter, kinerja dan kesehatan, serta faktor eksternal berupa pendidikan dan lingkungan.

### **C. Persepsi terhadap situasi pandemi**

#### **1. Pengertian Persepsi terhadap situasi pandemi**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, persepsi adalah tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu serapan. Persepsi juga merupakan proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca indranya. Persepsi merupakan proses akhir dari pengamatan yang diawali oleh proses penginderaan, yaitu proses diterimanya stimulus oleh alat indra, kemudian individu ada perhatian, lalu diteruskan ke otak, dan baru kemudian individu menyadari tentang sesuatu yang dinamakan persepsi.

Persepsi bukanlah sesuatu yang dilakukan dengan kedua mata atau telinga atau setiap organ indrawi yang spesifik. Namun multisensorik, sesuatu yang diserap dengan semua anggota badan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud persepsi adalah proses menerima, membedakan, dan memberi arti terhadap stimulus yang diterima alat indra, sehingga dapat memberi kesimpulan dan menafsirkan terhadap objek tertentu yang diamatinya sehingga menjadi informasi yang terjadi dilapangan. Seseorang tidak hanya dikenai satu stimulus saja, melainkan banyak stimulus yang muncul di lingkungan sekitar.

Robbins dan Judge (2009) menyatakan bahwa persepsi adalah proses dimana individu mengatur dan menginterpretasikan kesan-kesan sensoris mereka guna memberikan arti bagi lingkungan mereka. Namun, apa yang diterima seseorang pada dasarnya bisa berbeda dari realita objektif. Walaupun seharusnya tidak perlu ada namun perbedaan tersebut sering timbul. Rakhmat (2007) menyatakan mengenai persepsi adalah pengamatan tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan.

Pernyataan Suharman (2005) persepsi merupakan suatu proses menginterpretasikan atau menafsir informasi yang diperoleh melalui sistem alat indera manusia. Walgito (dalam Sunaryo, 2013) mengungkapkan bahwa persepsi merupakan suatu proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu sehingga menjadi sesuatu yang berarti, dan merupakan aktivitas yang integrated dalam diri individu. Respon sebagai akibat dari persepsi dapat diambil oleh individu dengan berbagai macam bentuk. Stimulus mana yang akan mendapatkan respon dari individu tergantung pada perhatian individu yang bersangkutan. Berdasarkan hal tersebut, perasaan, kemampuan berfikir, pengalaman-pengalaman yang dimiliki individu tidak sama, maka dalam mempersepsi sesuatu stimulus, hasil persepsi mungkin akan berbeda antar individu satu dengan individu lain.

Tidak semua stimulus mendapatkan perhatian dari individu untuk kemudian dinilai atau dipersepsikan. Menurut Bimo Walgito (2010), persepsi memiliki indikator-indikator sebagai berikut:

Penyerapan terhadap rangsang atau objek dari luar individu. Rangsang atau objek diterima dan diserap oleh panca indera sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Hasil penyerapan oleh panca indera tersebut akan memberikan gambaran, tanggapan, atau kesan didalam otak.

Pengertian atau pemahaman terhadap objek. Setelah terjadi gambaran-gambaran didalam otak, maka gambaran tersebut diorganisir, digolongkan, dan diinterpretasikan sehingga terbentuk pengertian atau pemahaman terhadap suatu objek.

Penilaian atau evaluasi individu terhadap objek. Setelah terbentuk pengertian atau pemahaman, selanjutnya terbentuk penilaian dari individu. Individu membandingkan pemahaman yang baru diperoleh dengan kriteria atau norma yang dimiliki individu secara subjektif. Penilaian individu berbeda-beda meskipun objeknya sama. Oleh karena itu persepsi bersifat individual.

Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa persepsi memiliki 3 indikator, yaitu penyerapan terhadap rangsang atau objek dari luar individu, pengertian atau pemahaman terhadap objek, dan penilaian atau evaluasi individu terhadap objek. Pada indikator pertama rangsangan atau objek diterima dan diserap oleh panca indera yang

menghasilkan gambaran dalam otak. Pada indikator kedua, gambaran dalam otak diinterpretasikan sehingga terbentuk pemahaman terhadap suatu objek. Pada indikator ketiga setelah terbentuk pemahaman dalam otak selanjutnya muncul penilaian dari individu tersebut.

Ada dua macam persepsi yaitu *external perception* dan *self perception*. *External perception* yaitu persepsi yang terjadi karena adanya rangsang yang datang dari luar diri individu. *Self-perception* merupakan persepsi yang terjadi karena adanya rangsang yang berasal dari dalam diri individu. Dalam hal ini yang menjadi objek adalah dirinya sendiri. Persepsi individu dapat menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungan yang ada disekitarnya maupun tentang keadaan diri individu yang bersangkutan.

## **2. Aspek – Aspek Persepsi terhadap situasi pandemi**

Persepsi juga berarti suatu proses pemahaman atau pemberian makna atas suatu informasi terhadap stimulus. Bimo Walgito (2010) mengemukakan tiga aspek utama persepsi, yaitu: Kognisi, aspek ini menyangkut komponen pengetahuan, pandangan, pengharapan, cara berpikir/mendapatkan pengetahuan, dan pengalaman masa lalu, serta segala sesuatu yang diperoleh dari hasil pikiran individu pelaku persepsi. Afeksi, aspek ini menyangkut komponen perasaan dan keadaan emosi individu terhadap objek tertentu serta segala sesuatu yang menyangkut evaluasi baik buruk berdasarkan faktor emosional seseorang. Konasi atau psikomotor, aspek ini menyangkut motivasi, sikap, perilaku atau aktivitas individu sesuai dengan persepsinya terhadap suatu objek atau keadaan tertentu.

Aspek-aspek persepsi menurut Mc Dowell dan Newell (dalam Hariyanto, 2013) ada 2 aspek yang melatar belakangi terjadinya persepsi, diantaranya adalah: Kognitif, cara berfikir, mengenali, memaknai, dan memberi arti suatu rangsangan yaitu pandangan individu berdasarkan informasi yang diterima oleh panca indra, pengalaman atau yang dilihat dalam kehidupan sehari-hari. Afeksi, Cara individu dalam merasakan, mengekspresikan emosi terhadap rangsangan berdasarkan nilai-nilai dalam dirinya dan kemudian mempengaruhi persepsinya.

Menurut Peter dan Olson (1999) aspek persepsi terdiri dari :

Cipta (Kognitif) Aspek kognitif mengacu pada tanggapan mental atau pemikiran Fungsi utama dari kognitif adalah menginterpretasikan, memberi makna dan memahami aspek utama pengalaman pribadi individu sehingga terbentuklah persepsi. Aspek kognitif ini meliputi : 1. Pengertian, berfungsi untuk menginterpretasikan atau menetapkan arti aspek khusus dari lingkungan individu. 2. Penilaian, berfungsi untuk menetapkan apakah suatu aspek lingkungan atau perilaku pribadi individu adalah baik atau buruk, positif atau negatif. 3. Perencanaan, berfungsi untuk menetapkan

bagaimana memecahkan suatu permasalahan atau tujuan . 4. Penetapan, berfungsi untuk membandingkan alternatif pemecahan suatu masalah dari sudut pandang sifat yang relevan dan mencari alternatif yang terbaik. 5. Berpikir, aktivitas kognitif yang muncul di sepanjang proses di atas.

### **3. Faktor – Faktor Persepsi terhadap situasi pandemi**

Adapun faktor-faktor yang berperan dalam persepsi menurut Walgito (2004) antara lain: Objek yang dipersepsi, objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor.

Alat indera, syaraf dan susunan syaraf, alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus, di samping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran. Sebagai alat untuk mengadakan respon diperlukan motoris yang dapat membentuk persepsi seseorang.

Perhatian, untuk menyadari atau dalam mengadakan persepsi diperlukan adanya perhatian, yaitu merupakan langkah utama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada sesuatu sekumpulan objek.

Faktor-faktor tersebut menjadikan persepsi individu berbeda satu sama lain dan akan berpengaruh pada individu dalam mempersepsi suatu objek, stimulus, meskipun objek tersebut benar-benar sama. Persepsi seseorang atau kelompok dapat jauh berbeda dengan persepsi orang atau kelompok lain sekalipun situasinya sama. Perbedaan persepsi dapat ditelusuri pada adanya perbedaan-perbedaan individu, perbedaan-perbedaan dalam kepribadian, perbedaan dalam sikap atau perbedaan dalam motivasi. Pada dasarnya proses terbentuknya persepsi ini terjadi dalam diri seseorang, namun persepsi juga dipengaruhi oleh pengalaman, proses belajar, dan pengetahuannya.

Menurut Sarlito W. Sarwono (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi yaitu : 1. Perhatian, biasanya tidak menangkap seluruh rangsang yang ada disekitar kita sekaligus, tetapi memfokuskan perhatian pada satu atau dua objek saja. Perbedaan fokus perhatian antara satu dengan orang lain akan menyebabkan perbedaan persepsi. 2. Kesiapan mental, seseorang terhadap rangsangan yang akan timbul. Kebutuhan merupakan kebutuhan sesaat maupun menetap pada diri individu akan mempengaruhi persepsi orang tersebut. Kebutuhan yang berbeda akan menyebabkan persepsi bagi tiap individu. Sistem nilai, yaitu sistem nilai yang berlaku dalam suatu masyarakat juga berpengaruh pula terhadap persepsi. 3. Tipe kepribadian,

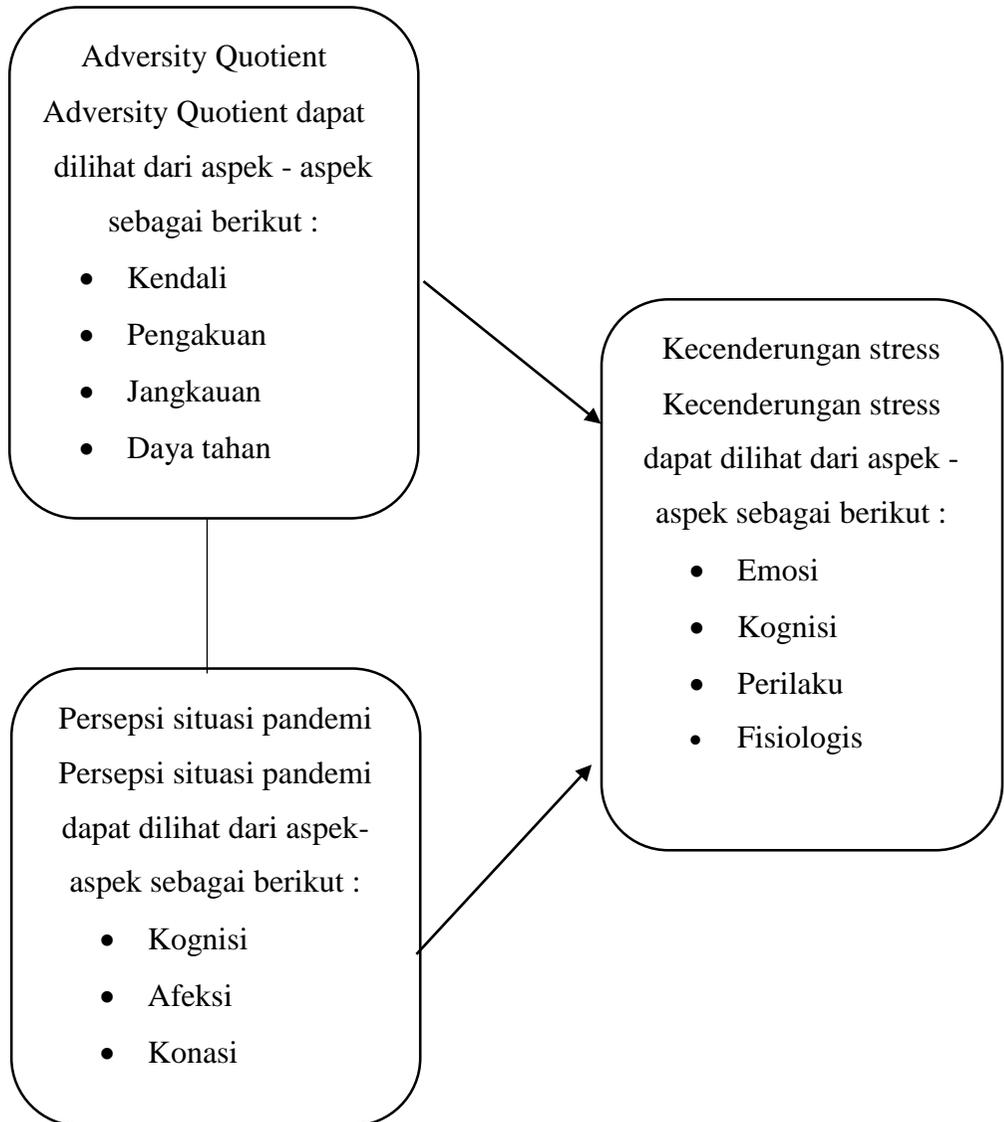
yaitu dimana pola kepribadian yang dimiliki oleh individu akan menghasilkan persepsi yang berbeda. Sehubungan dengan itu maka proses terbentuknya persepsi dipengaruhi oleh diri seseorang persepsi antara satu orang dengan yang lain itu berbeda atau juga antara satu kelompok dengan kelompok lain.

Menurut Miftah Toha (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang adalah sebagai berikut : Faktor internal: perasaan, sikap dan kepribadian individu, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, gangguan kejiwaan, nilai dan kebutuhan juga minat, dan motivasi. Faktor eksternal: latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan dan kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, pengulangan gerak, hal-hal baru dan familiar atau ketidak asingan suatu objek.

Dari teori-teori di atas, dapat dikemukakan bahwa persepsi merupakan proses dimana individu-individu memperoleh anggapan-anggapan sebagai hasil interpretasi dari objek yang diamatinya secara selektif. Persepsi merupakan dinamika respon yang terjadi dalam diri seseorang ketika menerima rangsangan dari luar melalui panca indra, dan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pengalaman, emosional, serta aspek kepribadian. Dari sini individu akan menentukan persepsi apakah suatu objek tersebut baik atau buruk, berguna atau tidak berguna, penting atau kurang penting. Persepsi seseorang akan berkembang atau dapat berubah sesuai informasi baru yang diterimanya dari lingkungannya.

#### D. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1 hubungan *adversity quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress



Adversity Quotient (AQ) merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam hidupnya (Phoolka & Kaur, 2012). Adversity quotient pada setiap orang berbeda-beda. Begitu pula pada mahasiswa di masa sulit pandemi

covid-19 ini. Mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan mampu menghadapi rintangan atau halangan yang menghadang dalam mencapai tujuan.

Stolz (2000), mengatakan bahwa sukses tidaknya seseorang individu dalam pekerjaan maupun kehidupannya ditentukan oleh *adversity quotient*. *Adversity quotient* dapat memberi tahu seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya, siapa yang akan mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur, siapa yang akan melampaui harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal, dan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan, dalam hal ini, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dalam situasi pandemi covid-19, dengan *adversity quotient* yang tinggi akan terus berusaha menghadapi dan mengatasi kesulitan atau hambatan yang ada selama proses pandemi ini berlangsung.

Nolen-Hoeksema dan Girgus berpendapat bahwa ketika individu mengalami sebuah masalah dan merasa tertekan, rata-rata mereka hanya fokus terhadap masalah yang dihadapi dan tidak mencoba mencari jalan keluar dari masalah itu sendiri, sehingga sikap pasif dari individu seperti itu lah yang dapat membuat seseorang menderita stress, ditambah lagi adanya unsur dorongan dari luar yaitu lembaga pendidikan memberikan peringatan untuk SDM pengajarnya dihimbau mengurangi beberapa program tugasnya disebabkan banyak menerima keluhan dari para mahasiswa, pada akhirnya sekolah atau lembaga pendidikan menjadi tidak sejalan dengan pemikiran peserta didik/mahasiswa.

Cara individu melihat situasi seringkali lebih penting dari pada situasi itu sendiri. Persepsi adalah pandangan secara umum atau global mengenai suatu obyek dilihat dari beberapa aspek yang dapat dipahami oleh seseorang. Persepsi adalah anggapan berdasarkan pengalaman atau pengetahuan yang kadang berbeda antara satu orang dengan orang lain atau kadang berbeda dengan kondisi yang sebenarnya, apalagi dengan terbaginya waktu mahasiswa untuk bekerja yang membuat mahasiswa *stress* dalam menyelesaikan skripsi, bahkan kecenderungan *stress* dapat ditimbulkan dari pemikiran negatif atau persepsi negatif dari dalam diri.

Banyak faktor penyebab stress salah satu faktor yang dapat menyebabkan stress yaitu karakteristik kepribadian adanya stabilitas emosi secara umum dan ketahanan yang menyebabkan mahasiswa cemas karena tidak mampu menyeimbangkan tugas kuliah dan tugas kerja, dengan adanya hubungan *adversity quotient* dan persepsi mahasiswa dengan kecenderungan stress, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara ketiga variabel dalam penelitian ini merupakan hubungan signifikan atautkah hubungan yang tidak signifikan.

## **E. Hipotesis**

Hipotesis adalah istilah yang memungkinkan penelitian menghubungkan teori dengan pengamatan, atau sebaliknya pengamatan dan teori. Maka hipotesis dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecenderungan stress pada mahasiswa akhir yang bekerja
2. Terdapat hubungan negatif antara persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress pada mahasiswa akhir yang bekerja
3. Terdapat hubungan antara *adversity quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress pada mahasiswa akhir yang bekerja.