

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity Quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress pada Mahasiswa akhir Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian kepada 60 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *adversity Quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress pada Mahasiswa akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang bekerja. Dimana hasil uji analisa regresi ganda Uji F diperoleh hasil koefisien F dan taraf signifikansi sebagai indikasi model regresi yang dirhasilkan dapat memprediksi variabel Y ($\text{Regression} = 3797,853 = 36,877$ $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi tingkat *adversity quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan stress pada mahasiswa. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *adversity quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan stress pada mahasiswa. Adapun total sumbangan efektif semua variabel X pada variabel Y (R^2) = 0,564. Artinya total sumbangan efektif semua variabel X terhadap variabel Y pada penelitian ini sebesar 56,4%. Berarti masih ada 43,6% variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan stress pada mahasiswa akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang bekerja

Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment* data dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dan kecenderungan stress yang nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,645 dengan nilai signifikan 0,000 atau $< 0,05$, dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif. dengan kata lain semakin tinggi tingkat *adversity quotient* maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan stress. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *adversity quotient* maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan stress.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress yang nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,605 dengan nilai signifikan 0,000 atau $< 0,05$, dengan demikian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara persepsi terhadap situasi pandemi dengan kecenderungan stress, dengan kata lain semakin positif tingkat

persepsi terhadap situasi maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan stress. Begitu pula sebaliknya semakin negatif tingkat persepsi terhadap situasi pandemi maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan stress.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Mahasiswa akhir yang bekerja diharapkan agar dapat meningkatkan *adversity quotient* dengan cara jangan berputus asa dalam menghadapi tugas kuliah dan kerja, selesaikan masalah dengan solusi yang positif, yakinlah bahwa setiap permasalahan ada jalan keluarnya, dan ketika menghadapi masalah, pahami terlebih dahulu permasalahan tersebut, setelah memahami permasalahan, carilah akar permasalahannya kemudian pilihlah solusi yang tepat untuk masalah tersebut, kemudian mahasiswa akhir yang bekerja diharapkan agar dapat meningkatkan persepsi positif dengan cara menghilangkan rasa takut terhadap tugas akhir sebaiknya jangan membuat tugas akhir menjadi ancaman atau beban sehingga menimbulkan rasa takut, menghilangkan rasa khawatir pada tugas tugas yang diberikan, dan jangan langsung menerima atau mempercayai informasi begitu saja yang diterima dari orang lain.

2. Bagi peneliti selanjutnya, sebenarnya penelitian ini masih banyak sekali kekurangan. Masih banyak variabel-variabel lain yang memengaruhi kecenderungan stress mahasiswa yang bisa diungkap. Diharapkan semoga peneliti selanjutnya bisa membuat penelitian yang lebih baik lagi dari penelitian ini dan dapat memperbanyak literature mengenai *adversity quotient* dan persepsi terhadap situasi pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G. (2013). Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Character, 01*, 1-6.
- A., A. Sastria. (2017). Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Ilmiah Kesehatan Pencerah, VI*, 33-38.
- Abidin, Z. R (2018). Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap Stress Kerja Pada Pranata Laboratorium Rsud Dr. Moewardi. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setiabudi.
- Arjanggi, A. I. (2018). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan Stres Pada Anggota Kepolisian Di Polrestabes Semarang. *Proyeksi Vol. 13 (1) 2018, 13*, 25-34.
- Arlia, Rahma. (2007). Coping Stres pad, Wanita Hamil Resiko Tinggi Grnde Multi, Skripsi.:Fakultas Psikologi UNAIR Surabaya
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atkinson. (1983). *Pengantar Psikologi*. Edisi Kedelapan. Erlangga:Jakarta
- Annur, M., dan Hermansyah. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Pendidikan Matematika Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 6356:195-201
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davidson, J. (2008). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: ANDI.
- Diana, P (1991). *Perencanaan Sosial di Dunia Ketiga*. Yogyakarta: Gadjah Mada University

- Dika Christyanti, D. M. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*, 12, 153-159.
- Golden, L., & Baffoe-Bonnie, J . 2011. Work Study: Conflict or Facilitation? Time Use Tradeoffs Among Employed Students. United Kingdom : Ashgate.
- Hariyanto, D.D. (2013). Hubungan Persepsi Tentang Kesesuaian Harapan Orang Tua Dengan Diri Dalam Pilihan Studi Lanjut Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Kelas XII Di Kabup
- Handayani, Ririn. 2020. Metodologi Penelitian Sosial. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Ismiyanto. 2003. Metode Penelitian. Semarang: FBS UNNES Jamaluddin.
- Laura, & Sunjoyo. (2009). Pengaruh adversity quotient terhadap kinerja karyawan, sebuah studi kasus pada holiday inn bandung. In *National Symposium Management Departement Economic Faculty Maranata Chirstian University* (pp. 369–393). Bandung
- Lingard. 2007. Confiict Between Paid Work and Study: Does it Impact Upon Students' Burnout and Satisfaction with University Life. *Journal for Education in the Built Environment*, 2(1), 90-109.
- Matore, M. ., Khairani, A. ., & Razak, N. (2015). The influence of AQ on the academic achievement among malaysian polyttechnic students. *International Education*, 8, 69–74.
- Markel, K. S., & Frone, M. R. 1998. Job Characteristic, Work-School Confiict, and School Outcomes Among Adolescents: Testing a Structural Model. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 277-287.
- Miftah Thoha. (2003), Kepemimpinan Dalam Manajemen. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mills, A., Lingard, H., & Wakefield, R. 2007. Work-study Conflict: Managing The Demands Of Work And Study In Built Environment Undergraduate

- Education. Inaugural Construction Management and Economic Conference, 981-992.
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ng, T. (2013). Organizational Resilience and Adversity Quotient Of Singapore Company. *Journal Business* Vol.65 :17 ,Singapura.
- Peter. P. J. and Olson (1999) *Consumer Behavior : Perilaku Konsumen dan Strategi Pemasaran* Jakarta: Erlangga.
- Phoolka, S., Kaur, N. (2012) *Adversity quotient: a new paradigm to explore*. *Internatinal journal of contemporary business studies*. Vol.3, No. 4.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Rasmun. (2004). *Stres, koping dan adaptasi teori dan pohon masalah keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi : Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*. 2(1).
- Putri , S., Zulharman, dan Firdaus . (2016). Hubungan Adversity Quotient dengan Tingkat Stres Akademik pada Dokter Muda. *Fakultas Kedokteran, Universitas Riau*.
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3, 71-78.
- Roscoe dikutip dari Uma Sekaran. 2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta : Salemba Empat. p
- Safaria, T., & Saputra, N. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions-Eight Edition*. United States Of America.
- Sarafino, E. P. (2010). *Health psychology (Biopsychosocial interaction)*. Third Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition .USA: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & T.W Smith.(2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.
- Sarlito W Sarwono . (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers
- Selviana, F. R. (2012). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5, 67-75.
- Suharman. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Surya putra, Yanuar. (2010). Hubungan antara motivasi belajar dan sikap mahasiswa stie ama salatiga dalam perkuliahan dengan stres sebagai variabel kontrol. *Among Makarti*, Vol.3 No.5 .
- Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Bisnis*, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Merode Penelin'an Pendidikan Pendekatan Kuantitanf, Kualuatif. & R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Slamet, S., & Markam, S. (2015). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient (Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)*. Jakarta: Grasindo.
- Stoltz, P. (2005). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. (Y. Hardiwati, Ed.) (cetakan ke 6). Jakarta: PT. Grasindo.

- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology* (Ed. 7th). New York: McGraw Hill Company.
- Tuttle, T., McKinney, J., & Rago, M. 2005. *College Students Working: The Choice Nexus. A Review of Research Literature on College Students and Work*. Indiana Project on Academic Success Topic Briefs, Inquiry-Based Research.
- Utami, Hardjono dan Karyanta. (2014). Hubungan optimisme dengan *adveristi quotient* pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran uns yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi candrajiwa* Vol 2 No 5 Maret.
- Walgito, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Percetakan Andi Offset
- Wijaya, N. (2007). Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur van Lith Muntilan. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Diponegoro Semarang.
- Wulandari, Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008, hal 8
- Zahreni dan Malini. (2014). Hubungan Adversity Quotient dengan Kepuasan Berwirausaha pada Wirausaha Wanita di Kota Medan. *Jurnal Ekonomi*. Universitas Sumatera Utara Vol. 17, No. 1.