

# Pengaruh Adversity Quotient dan Self Efficacy terhadap Stres

Yuningsih, Habibullah Jimad, dan Nova Mardiana

Jurusan Manajemen  
Universitas Lampung

---

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* dan *self efficacy* terhadap toleransi pada stres. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester IV dan VI Program Studi Manajemen FEB Unila, diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi.

Hasil penelitian ini menggambarkan ada pengaruh secara parsial yang signifikan dan positif antara variabel bebas yang terdiri dari *adversity quotient* dan *self efficacy* terhadap toleransi pada stress. Demikian pula pengaruh secara bersama sama antara *adversity quotien* dan *self efficacy* terhadap toleransi pada stres

---

## PENDAHULUAN

Stres merupakan gejala psikologis yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Apapun yang menjadi aktivitasnya, setiap orang akan menemui suatu kejadian, lingkungan ataupun secara fisik dimana hal ini dapat memberi tekanan atau stres bagi dirinya. Setiap orang akan menemui *stressor* atau dengan kata lain akan menghadapi stres. Salah satu fenomena stres yang sering terjadi adalah stres di kalangan mahasiswa. Berbagai stimulus yang ada di dunia mahasiswa seperti halnya *deadline* pengumpulan tugas, hasil ujian yang buruk, tidak lulus mata kuliah tertentu, menghadapi dosen yang sulit, tugas akhir skripsi yang dirasa berat dan sebagainya sering membuat mahasiswa stres. Stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri Nevid (2005). Seseorang dapat dikatakan

mengalami stres ketika seseorang mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Carson dan Butcher (1992) mengatakan bahwa toleransi terhadap stres adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dari *stressor-stressor* yang mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi dengan *stressor*, sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis. Mahasiswa yang bertoleransi terhadap stres tinggi dapat bertahan dan beradaptasi dengan baik terhadap berbagai *stressor*. Ia tidak akan mengalami gangguan psikis dan fisik yang berarti sehingga masih dapat berpikir dan berperilaku secara efisien seperti biasanya (Sarason & Sarason, 1993).

*Adversity quotient* (AQ) sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai *stressor*. Setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mengatasi suatu permasalahan. Kemampuan untuk memberikan ide yang bersifat solutif diperlukan dalam kehidupan

ini. *Adversity quotient* merupakan salah satu konsep psikologis tentang kecerdasan yang dikembangkan oleh Stoltz yang berintikan kemampuan untuk menghadapi kesulitan yang menghadang seseorang. Stoltz (2005) menambahkan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam memprediksi seberapa jauh seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Individu yang mempunyai *Adversity Quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Apabila mahasiswa memiliki kemampuan menghadapi berbagai kesulitan yang dialami maka berbagai kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasa tertekan (stres), dan semakin membentuk toleransi terhadap stres karena individu tersebut mampu menghadapi stres secara efektif. Pada dasarnya toleransi terhadap stres pada setiap orang berbeda. Hal ini karena persepsi setiap individu terhadap peristiwa atau kejadian disekitarnya berbeda, sehingga akan menimbulkan reaksi berbeda pula. Perbedaan proses kognitif, yang mana hal ini menyebabkan suatu peristiwa yang dianggap *stressor* bagi individu belum tentu merupakan *stressor* bagi yang lain, hal ini terkait dengan *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu (Bandura, 1997). *Self efficacy* mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang

lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha menggerakkan seluruh kemampuan dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan.

*Self efficacy* adalah salah satu proses mental yang mana sangat dimungkinkan terkait dengan toleransi terhadap stres. Terbentuknya *self efficacy* tersebut banyak dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam menghadapi kesulitan hidup atau kondisi ketertekanan yang dialami.

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

*Self efficacy* adalah salah satu proses mental yang mana sangat dimungkinkan terkait dengan toleransi terhadap stres. Terbentuknya *self efficacy* tersebut banyak dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam dimiliki agar mampu mengatasi persoalan yang berkaitan dengan aktivitasnya.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dan *self efficacy* terhadap stres pada mahasiswa". Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* terhadap Stres pada mahasiswa.

## METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa FEB Unila. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FEB Unila khususnya Program Studi Manajemen dari angkatan 2016 dan 2017 semester VI dan semester IV. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*, dimana penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa.

Pengumpulan menggunakan kuesioner yang berhubungan dengan *Adversity Quotient*, *Self Efficacy* dan Toleransi pada Stres. Selain itu juga digunakan data sekunder, yang merupakan data yang didapatkan dari pihak lain. Data ini terdiri dari data tentang jumlah mahasiswa FEB dan data lainnya yang terkait dengan objek penelitian.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Adversity Quotient*, *Self Efficacy* dan Stres. *Adversity quotient* adalah kemampuan berpikir individu, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan yang terbentuk dari pola-pola tanggapan kognitif terhadap kesulitan yang dialami. *Self efficacy* kepercayaan individu mengenai kemampuan-kemampuannya untuk mengatur atau menjalankan kegiatan yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan. Stres adalah suatu kemampuan daya tahan yang dimiliki individu terhadap stres yang dapat ditoleransi ataupun dirasakan individu tanpa menjadi kacau atau irasional sehingga individu mengeluarkan tingkah laku yang efisien dan rasional.

Penelitian ini juga akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas digunakan untuk mengukur tingkat validitas kuesioner. Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor. Selain menggunakan uji validitas juga dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas merupakan pengujian untuk mengukur tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran. Selanjutnya untuk menguji hipotesis yaitu membuktikan adanya pengaruh antara *adversity quotient* dan *self efficacy* terhadap stres pada mahasiswa, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear. Analisis regresi linear digunakan untuk menguji pengaruh antara satu variabel terikat yaitu toleransi pada stres dengan dua variabel bebas yaitu *adversity quotient* dan *self efficacy*, serta memprediksi seberapa besar variabel-variabel bebas tersebut berpengaruh terhadap variabel terikat.

## PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian adalah mahasiswa Jurusan Manajemen FEB Unila angkatan 2016 dan 2017. Kuesioner disebar dengan menggunakan google.doc melalui Whatsapp kepada mahasiswa. Kuesioner yang diisi oleh mahasiswa sejumlah 218 dari 285 mahasiswa, Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki laki adalah 57,80 % dan sisanya 42,20% berjenis kelamin wanita. Uji validitas dan uji reliabilitas yang dilakukan menghasilkan semua item pernyataan valid dan reliabel.

Hasil penelitian statistic deskriptif menghasilkan rata-rata persepsi mahasiswa FEB Unila Jurusan Manajemen terhadap *Adversity Quotient* (X1), *Self Efficacy* (X2) dan Toleransi pada Stress (Y). Rata rata responden memiliki persepsi yang baik terhadap *Adversity Quotient* (X1),

*Self Efficacy* (X2) dan *Stress* (Y). Hal ini terlihat dari rata-rata jawaban responden yang menyatakan kesesuaian dengan item pernyataan untuk *Adversity Quotient* (X1) sebesar 3,0769, *Self Efficacy* (X2) sebesar 2,9615 dan *Stress* (Y) sebesar 3,1346. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa FEB Unila Jurusan Manajemen memiliki *Adversity quotient* yang sesuai dengan kemampuan berpikir individu, mengontrol, mengelola, dan mengambil tindakan yang terbentuk dari pola-pola tanggapan kognitif terhadap kesulitan yang dialami. Demikian pula dengan *Self efficacy* mahasiswa FEB Unila Jurusan Manajemen yang sesuai terkait kepercayaan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur atau menjalankan kegiatan yang dibutuhkan dalam mencapai keberhasilan. Hal lain yang diperoleh tentang toleransi pada *Stress* menghasilkan kesesuaian yang artinya mahasiswa FEB Unila jurusan manajemen memiliki kemampuan daya tahan terhadap stres yang dapat ditoleransi ataupun dirasakan individu tanpa menjadi kacau atau irasional sehingga individu mengeluarkan tingkah laku yang efisien dan rasional.

Hasil penelitian dengan menggunakan regresi menghasilkan koefisien determinasi sebesar 0,452. Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) diatas menjelaskan bahwa sebesar 45,2 % varian yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas (*adversity quotient*, *self efficacy*) terhadap variabel terikat (*Stres*), sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil pengujian hipotesis baik secara parsial maupun simultan diperoleh hasil  $H_0$  tidak didukung dan  $H_a$  didukung. Hal ini berarti adanya pengaruh *adversity quotient* terhadap *stress*. Semakin tinggi *adversity*

*quotient* maka semakin tinggi toleransi terhadap stres, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin rendah toleransi terhadap stres. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan yang dikemukakan oleh Stoltz (2005), bahwa situasi sulit dan hambatan dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang mumpuni, sebab *adversity quotient* yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang ulet dan tekad yang pantang menyerah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan membuatnya kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Individu yang mempunyai *adversity quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang baik tidak mudah merasa tertekan (*stres*) karena individu tersebut mampu menghadapi stres secara efektif dan pada akhirnya pengalaman keberhasilan secara terus menerus dalam menghadapi stres akan semakin membentuk toleransi terhadap stres. Dengan demikian secara parsial variabel  $x'$  *Adversity Quotient* berpengaruh terhadap toleransi pada *Stres*.

Demikian pula pengujian hipotesis secara parsial variabel *Self Efficacy* (X2) berpengaruh terhadap toleransi pada *Stres*. Nilai tersebut mempunyai arti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi toleransi terhadap stres, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka toleransi terhadap stres semakin rendah. Hal ini menggambarkan *self efficacy* mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi

yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha mengerahkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi, dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan. Individu yang mempunyai penilaian yang tinggi terhadap kemampuannya akan mempunyai toleransi terhadap stres yang tinggi pula. Hal ini disebabkan karena penilaian yang tinggi tersebut menjadi dasar bagi individu untuk lebih gigih dalam berusaha untuk mencapai kondisi yang lebih baik dan juga untuk segera keluar dari masalah yang dihadapinya. Orang dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu memilih tindakan yang tepat yang bertujuan memecahkan masalah. Atkinson dkk (dalam Astuti 2003) menyatakan bahwa kepercayaan individu atas kemampuannya menanggulangi situasi yang mengakibatkan stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat toleransi terhadap stres seseorang. Tingginya *self efficacy* menjadikan seseorang yakin akan kemampuannya menghadapi masalah. *Self efficacy* mampu membuat individu tersebut menguasai situasi sehingga mampu menghasilkan sesuatu yang positif (Santrock, 2006).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa *adversity quotient* dan *self efficacy* secara bersama sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap toleransi pada stres bagi mahasiswa jurusan manajemen FEB Unila. Hal ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* dan *self efficacy*, maka semakin tinggi toleransi terhadap stres yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* dan *self*

*efficacy* maka semakin rendah toleransi terhadap stres mahasiswa.

## PENUTUP

### Simpulan

1. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:
2. Hasil uji secara parsial menghasilkan bahwa ada pengaruh signifikan dan positif antara variabel *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres. Hal ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin tinggi toleransi terhadap stres, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin rendah toleransi terhadap stres.
3. Hasil uji secara parsial menghasilkan bahwa ada pengaruh signifikan dan positif antara variabel *self efficacy* dengan toleransi terhadap Stres. Hal ini menggambarkan *self efficacy* mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak.
4. Hasil uji secara bersama sama/ simultan menghasilkan bahwa ada pengaruh signifikan dan positif antara variabel *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap Stres. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa *adversity quotient* dan *self efficacy* secara bersama sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap toleransi pada stres bagi mahasiswa jurusan manajemen FEB Unila. Hal ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* dan *self efficacy*, maka semakin tinggi toleransi terhadap stres yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah

adversity quotient dan self efficacy maka semakin rendah toleransi terhadap stres mahasiswa.

Saran

Penelitian ini masih memiliki beberapa kelemahan antara lain keterbatasan sehingga penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang terkait dengan toleransi terhadap stres seperti kematangan emosi, penerimaan diri, kepribadian, kualitas komunikasi, dan kebermaknaan hidup. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menemukan hasil yang lebih baik dengan perubahan dan penyempurnaan dalam pemakaian alat ukur, prosedur, serta menambahkan ruang lingkup penelitian menjadi lebih luas.

#### DAFTAR PUSTKA

- Astuti, C.D.P. 2003. Hubungan Kualitas Komunikasi dan Toleransi Stres dalam Perkawinan. *Jurnal Suksma*, Vol. 2, No. 1, hal 52 – 60.
- Bandura A . 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Carson, R.C. and Butcher, J.N. 1992. *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illinois: Scott, Foremen and Company.
- Nevid, J.S. ; Rathus, S.A. ; dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock. 2006.. *Life Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Penerbit Erlangga
- Sarason, I.G. & Sarason, B.R. 1993. *Abnormal Psychology: the Problem of Maladaptive Behavior*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.
- Stoltz, P. G. 2005. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi*

*Peluang*. (Terj. T. Hermaya; Ed. Yovita Hardiwati). (Cetakan Keenam). Jakarta: PT Grasindo.