

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KECERDASAN ADVERSITAS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Rizka Aulia Rahmah, Soleh Amini
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Stres merupakan fenomena kesehatan yang dirasakan oleh banyak individu dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu stres yang bisa terjadi pada individu adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan kecerdasan adversitas terhadap stres akademik. Subjek pada penelitian ini adalah 423 mahasiswa S1 yang sedang menempuh perkuliahan minimal semester 3 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif korelasional. Metode pengumpulan data disebarakan secara online melalui google form. Metode analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini diketahui dari hasil uji F yang memperoleh nilai F sebesar 138,029 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil analisis masing-masing kedua variabel menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan. Adanya hubungan negatif dan signifikan antara harga diri dan stres akademik menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Terdapat pula hubungan negatif dan sangat signifikan antara kecerdasan adversitas dengan stres akademik, yang menunjukkan semakin tinggi kecerdasan adversitas maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Total sumbangan efektif variabel sebesar 39,7%.

Kata Kunci: harga diri, kecerdasan adversitas, mahasiswa, stres

Abstract

Stress is a health phenomenon that is felt by many individuals in everyday life. One of the stresses that can occur in individuals is academic stress. This study aims to examine the correlation between self esteem and adversity quotient on academic stress. The subject in this research were 423 undergraduate students who were studying at least 3rd semester at Universitas Muhammadiyah Surakarta. The approach used in the research is quantitative correlational. The data collection method is distributed online via google form. The analytical method used is multiple linear regression analysis. The research results show that there is a very significant correlation between self esteem and adversity quotient on academic stress in the students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. This is known from the result of the F test which obtained F value of 138,029 and significance value of 0.000. From the results of the analysis of each variable, it shows that there is a negative and significant correlation. The negative and significant correlation between self esteem and academic stress shows that the higher the self esteem, the lower the academic stress experienced. There is also a negative and very significant correlation between adversity quotient and academic stress, which also shows that the higher the adversity quotient, the lower the academic stress experienced. The total variable effective contribution is 39,7 %.

Keywords: adversity quotient, self esteem, stress, student

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu fenomena kesehatan yang dirasakan oleh banyak individu dalam kehidupan sehari-hari. Stres didefinisikan sebagai reaksi individu baik secara fisik atau psikis terhadap perubahan dari lingkungan berupa tantangan atau ancaman yang mengharuskan untuk menyesuaikan diri (Purwanti, 2022). Stres bisa memberi perbedaan efek terhadap kondisi psikologis individu. Hal ini bisa tergantung pada kemampuan dan sumber stres yang diterima. Apabila sumber stres tidak terlalu besar dan sebanding dengan kemampuan yang dimiliki individu, maka stres akan berdampak positif terhadap kesehatan hingga kinerja seseorang (Le Fevre, Matheny, & Kolt dalam Gaol, 2016). Sebaliknya, ketika jumlah sumber stres begitu banyak dan kemampuan untuk bisa menghadapi situasi stres tergolong rendah maka stres akan memberikan dampak negatif (Le Fevre, Matheny, & Kolt dalam Gaol, 2016). Individu dapat mengalami stres sesuai dengan faktor yang ada di sekitarnya seperti stres di lingkungan rumah tangga, stres di lingkungan kerja, stres di lingkungan akademik, dan lain sebagainya.

Salah satu stres yang bisa terjadi pada individu adalah stres akademik. Stres ini memiliki potensi untuk terus berlangsung selama seseorang berada dalam proses menempuh pendidikan. Mahasiswa menjadi tingkatan tertinggi individu dalam proses menempuh pendidikan formal. Mahasiswa memiliki berbagai kewajiban dan tantangan dalam perkuliahan seperti beban studi yang harus ditempuh, tugas kuliah yang banyak dan tenggang waktu yang berdekatan, kegiatan praktikum, dan skripsi. Penelitian yang dilakukan Carton dan Goodboy (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi, cemas, dan stres yang berlebihan akan cenderung kurang terlibat dalam berinteraksi di kelas. Ungkapan Kaplan dan Sadock (dalam Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021) juga menyebutkan stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada hasil atau prestasi belajar mereka. Adanya dampak yang bisa mengganggu mahasiswa dalam kegiatan belajar, menjadikan pentingnya fenomena dampak stres akademik negatif sehingga hal tersebut menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Fenomena stres ditemukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan penelitian Firdiansyah (2020) yang dilakukan pada 100 responden, diperoleh hasil 1% mengalami stres dengan kategori sangat rendah, 42% mengalami kategori stres rendah, 49% mengalami kategori stres sedang, 8% mengalami kategori stres tinggi, dan 0% mengalami kategori stres sangat tinggi. Batuta (2021) juga memperoleh hasil terkait stres yang dilakukan kepada 344 mahasiswa dengan 6% berkategori sangat rendah, 20% berkategori rendah, 47% berkategori sedang, 20% berkategori tinggi, dan 7% berkategori sangat tinggi. Penelitian Az Zahra (2022) juga mendapatkan hasil terkait stres pada 180 responden dengan perolehan data 5,6% berkategori sangat rendah, 42,2% berkategori rendah, 49,4% berkategori sedang, 2,8% berkategori tinggi, dan 0% berkategori sangat tinggi.

Berdasarkan penelitian dari Reddy, Karishmarajanmenon, dan Anjanatthil (2018) pada mahasiswa di India, ditemukan sekitar 49% (164) dari total mahasiswa (336) termasuk dalam kategori memiliki rata-rata ke tingkat stres yang tinggi, salah satu aspek penyebab stres ialah ketidakmampuan pribadi yang dirasakan. Ahli kesehatan jiwa RSIA Limijati Elvine Gunawan di Fakultas kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani juga mengungkapkan penelitian yang menyoroti masalah stres yang disebabkan oleh faktor akademik pada mahasiswa, di mana sesuai laporan Wamad (2022) yang dilansir melalui detik.com, dari total 3901 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian, hanya 24% atau sekitar 933 orang tidak mengalami gejala mental emosional (stres). Sementara itu, 45% atau 1766 orang mengalami stres ringan, 22% atau 861 orang mengalami stres sedang, dan 7% atau 267 orang mengalami stres berat. Salah satu munculnya stres disebabkan karena tuntutan kuliah. Dewi, et al., (2022) menyebutkan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, ada 79% (384 orang) dari 487 mahasiswa mengalami stres. Data memperoleh hanya 4% (20 orang) yang merasakan tidak ada atau hampir tidak merasakan adanya stres, 49% (239 orang) masuk kategori cukup, 28% (136 orang) masuk dalam kategori tinggi, 2% (12 orang) masuk dalam kategori sangat tinggi. Beberapa penyebab munculnya stres pada mahasiswa tersebut, diantaranya: harapan dari keluarga; harapan dari guru atau dosen; persaingan dengan mahasiswa lain; dan beban tugas yang berlebihan.

Sarafino dan Smith (1990) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh proses interaksi antara seseorang dengan kondisi sekitarnya yang kemudian menyebabkan terjadi ketidakselarasan antara tuntutan yang ada dengan fisik, biologis, dan sosial individu. Stres juga dijelaskan sebagai efek dari adanya tuntutan berlebih melewati kemampuan seseorang yang berlangsung lama serta tidak ada penyelesaian. Stres dianggap menjadi pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku sebagai bentuk adaptasi pada stresor (Taylor, 1995). Cohen dan Herbert (1996) juga menyebutkan stres timbul akibat terdapat rangsangan dari sekitar yang kemudian diartikan sesuai dengan pengalaman individu hingga menimbulkan respon emosional, baik fisik, mental, atau perilaku. Berdasarkan pada pengertian-pengertian yang telah disebut, maka stres adalah suatu keadaan yang muncul karena adanya tekanan, tuntutan, peristiwa, atau interaksi dengan lingkungan yang kemudian diinterpretasikan sesuai kemampuan individu sehingga menghasilkan reaksi dan konsekuensi tertentu. Ketidakmampuan individu menghadapi sesuatu dari luar yang melebihi kemampuannya akan berdampak negatif pada fisik, biologis, dan perilaku.

Sarafino dan Smith (1990) memaparkan beberapa aspek stres yang bisa disesuaikan dengan situasi akademik, diantaranya: 1) Aspek Biologis (*Biological*): Adanya gangguan pada bagian biologis manusia karena situasi yang mengancam; 2) Aspek Kognitif (*Cognition*): Stres mengakibatkan bagian yang mengatur pikiran dan tindakan menjadi terganggu; 3) Aspek

Emosional (*Emotion*): Bagian perasaan pada sesuatu yang dipengaruhi stimulus dari luar sehingga menimbulkan gejala psikologis tertentu; 4) Aspek Perilaku (*Social Behavior*): Stres dapat mengganggu atau mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang.

Terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan adanya stres, yakni: 1) Faktor internal: Faktor yang berasal dari dalam individu; 2) Faktor eksternal: Faktor yang berasal dari luar individu. Berdasarkan pada Sarafino dan Smith (1990), faktor internal terdiri atas kecerdasan, motivasi, karakteristik kepribadian, harga diri, dan sistem keyakinan. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan sekitar seperti keluarga, komunitas, dan masyarakat.

Berdasarkan faktor-faktor internal stres yang telah disebutkan, maka dapat diketahui bahwa harga diri merupakan salah satu hal yang ikut memberikan andil dalam kemunculan stres. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa harga diri ialah suatu evaluasi yang individu lakukan sehubungan dengan dirinya yang memperlihatkan sejauh mana ia yakin dirinya mampu, penting, dan berharga. Harga diri dijelaskan sebagai penilaian pribadi individu mengenai kelayakan atau keberhargaan dirinya yang diungkapkan dalam sikap individu terhadap dirinya sendiri. Sedikies dan Gress (2003) juga menyatakan hal serupa terkait harga diri di mana harga diri mengacu pada persepsi individu atau penilaian subjektif terkait keberhargaan diri (perasaan diri layak untuk dicintai dan dihargai), memiliki kepercayaan diri dan sejauh mana individu mempunyai pandangan positif atau negatif terkait dirinya. Muthulakshmi dan Subbulakshmi (2017) menjelaskan harga diri ialah cara orang memandang dirinya penting dan bernilai. Hal tersebut menunjukkan kelayakan individu dengan memperlihatkan yang terbaik dan membuktikan kekuatan yang mereka miliki. Selain itu, harga diri juga terkait bagaimana individu menerima kepribadian yang dimiliki dan memikirkan terkait pencapaian yang individu bisa dapatkan dalam kehidupan. Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah disebutkan terkait harga diri maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian, penghargaan, dan cara pandang individu pada dirinya sendiri. Individu menilai, menghargai, dan memandang dirinya sendiri sesuai dengan apa yang dimiliki, diperoleh, dan atau mampu dilakukan oleh dirinya.

Coopersmith (1967) menyebutkan terdapat empat aspek penting terkait harga diri, diantaranya: 1) Kekuatan (*Power*): Kapasitas dari seseorang agar dapat memberikan pengaruh sekaligus mengendalikan diri sendiri atau individu lain. Individu yang berkemampuan mengontrol diri yang baik tidak akan mudah terpengaruh sesuatu negatif dari dalam diri dan luar sehingga individu akan sulit mengubah sesuatu hal yang sudah menempel pada dirinya; 2) Kebajikan (*Virtue*): sikap taat yang dimiliki individu berlandaskan nilai dari norma, etika, dan hukum yang berlaku; 3) Keberartian (*Significance*): Suatu nilai yang dimiliki oleh seseorang berupa perhatian sekaligus penerimaan diri pada lingkungannya; 4) Kompetensi (*Competence*): Kapasitas yang dimiliki oleh seseorang guna meraih hal-hal yang telah diidam-idamkan. Tiap Individu memiliki

kemampuan yang berbeda. Individu yang mampu mencapai tujuan dengan kompetensi yang dimiliki akan meningkatkan harga dirinya karena kebutuhan atau keinginannya terpenuhi.

Berdasarkan pada Coopersmith (1967) terdapat pula faktor yang bisa memberikan pengaruh pada harga diri, antara lain: 1) Latar belakang sosial (kelas sosial, agama, riwayat pekerjaan orang tua); 2) Karakteristik subjek (atribut fisik, kemampuan umum, sikap dan nilai-nilai diri, masalah penyakit, dan aspirasi); 3) Hubungan orang tua dan anak (penerimaan, permisif, demokratis, latihan kemandirian).

Harga diri dapat mempengaruhi reaksi individu terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan stres sehingga hal tersebut dapat membantu individu dalam mengelola dan mengatur respon mereka terhadap peristiwa yang menimbulkan stres tersebut (Taylor, 1995). Nima, et al., (dalam Galanakis, et al., 2016) menjelaskan individu yang memiliki harga diri rendah sangat rentan terhadap keadaan yang tidak stabil karena perasaan dan persepsi tentang diri mereka adalah individu yang buruk atau gagal. Persepsi diri yang negatif tersebut dapat menyebabkan siswa atau mahasiswa mempunyai keyakinan bahwa mereka tidak mampu mengatasi masalah sehingga cenderung akan menghindari dari masalah tersebut dan tidak tahu bagaimana menyelesaikannya. Pada akhirnya seseorang yang memiliki harga diri yang rendah menjadi lebih terhambat kemampuannya untuk menuju kesuksesan. Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa harga diri berhubungan dengan kepercayaan diri dan konsep diri yang ada pada individu. Kepercayaan diri bisa terbentuk melalui proses interaksi individu dengan lingkungan berupa umpan balik yang positif maupun negatif yang kemudian dalam proses interaksi tersebut individu akan mendapatkan bagaimana konsep dirinya (Andayani & Afiatin, 2016). Selanjutnya konsep diri akan mempengaruhi harga diri di mana individu akan mengevaluasi apa yang ada pada dirinya, seperti contoh jika individu memiliki konsep diri yang positif maka akan memunculkan harga diri yang positif pula (Walgito dalam Andayani & Afiatin, 2016). Avison dan McAlpine (dalam Galanakis, et al., 2016) menyebutkan bahwa harga diri yang tinggi berhubungan dengan evaluasi diri yang positif ditandai dengan memiliki sikap menerima diri sendiri dan telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam menjaga stres dan kesehatan mental lainnya, seperti depresi.

Di sisi lain, hasil penelitian Aza, Atmoko, dan Hitipeuw (2019) menemukan bahwasanya harga diri dapat memberikan dampak terhadap stres siswa sehingga tingginya harga diri juga disertai terhadap turunnya tingkat stres yang dialami oleh siswa tersebut. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,118 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan melakukan penilaian secara positif tentang dirinya bahwa ia dapat mengatasi stres sehingga dapat menumbuhkan rasa optimisme yang membantu dalam memperkuat individu tersebut saat berada dalam tekanan. Penelitian Galanakis, et al., (2016) menyatakan hubungan antara harga diri dengan stres dimana siswa dengan harga dan tinggi dapat

secara efisien mengelola stres dan karenanya memiliki kinerja akademik yang lebih baik. Penelitian Ooi, et al., (2020) juga menyebut bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara harga diri dan adanya stres yang terjadi pada mahasiswa kedokteran Malaka Manipal Medical College dengan nilai koefisien sebesar -0,522 dan nilai signifikansi sebesar 0,000081.

Munculnya stres juga berhubungan dengan konsep kecerdasan adversitas. Berdasarkan faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres disebutkan bahwa kecerdasan seseorang berpengaruh pada bagaimana ia menghadapi stres yang dimiliki. Kecerdasan aktivitas dapat mempengaruhi individu dalam kemampuan merespon suatu masalah yang sedang dihadapi dan sejauh mana kapasitas individu itu dapat mengatasi masalah yang terjadi. Stoltz (2005) menyatakan kecerdasan adversitas ialah kemampuan individu menghadapi segala tekanan sehingga bisa bertahan mengatasi kesulitan dan bisa mencapai bermacam-macam harapan atas kinerja dan potensi yang dimilikinya. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas cenderung bisa bertahan hingga ia berhasil menghadapi atau meraih atau melewati sesuatu. Menurut Ari (dalam Chadha, 2021), kecerdasan adversitas ialah sebuah kecerdasan yang seseorang miliki guna bisa mengatasi kesulitan agar dapat bertahan hidup. Kecerdasan adversitas dimengerti juga sebagai kemampuan seseorang bertahan dan lulus melalui semua kesulitan dalam kehidupan sehari-hari hingga bisa mencapai kesuksesan yang diinginkan semua orang. Kecerdasan adversitas menjabarkan bagaimana seseorang bisa bertahan dengan kemampuan mereka untuk mengatasi dan menangani tantangan kecil hingga besar yang mereka harus hadapi. Kecerdasan adversitas bisa memprediksi seberapa baik seseorang bertahan menghadapi tantangan tersebut dan mengatasinya (Chadha, 2021). Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah disebutkan maka kecerdasan adversitas adalah kecerdasan berupa kemampuan individu mengatasi segala kesulitan, tekanan, dan tantangan dalam hidupnya dengan memaksimalkan segala potensi yang dimiliki sehingga akhirnya mampu mengatasi masalah, meningkatkan kemampuan diri, dan berhasil mencapai tujuan keinginannya.

Stoltz (2005) menyebutkan aspek-aspek dari kecerdasan adversitas, antara lain: 1) Kontrol (*Control*): Kapasitas seseorang untuk memberikan kendali terkait kesulitan yang dihadapi. Individu memperoleh suatu situasi dan mengontrol responnya dengan persepsi awal dimana masalah atau keadaan apapun individu bisa melakukannya; 2) Asal usul dan Pengakuan (*Origin and Ownership*): Kapasitas seseorang untuk mengenali pemicu kesulitan dan bagaimana bertanggung jawab akan masalah itu. Individu memosisikan dirinya berani menanggung akibat dari keadaan menekan yang ada dan menjadikannya pembelajaran; 3) Jangkauan (*Reach*): Kapasitas seseorang untuk memberikan batasan pada masalah yang muncul sehingga tidak mengakibatkan kesulitan di aspek kehidupan lainnya. Aspek ini melihat sejauh mana individu membiarkan masalahnya; 4) Daya tahan (*Endurance*): Kemampuan individu guna bertahan jauh mana menghadapi kesulitannya. Seseorang yang berdaya tahan tinggi akan mempunyai harapan dan sikap optimis dapat mengatasi kesulitan

yang ada. Individu akan menghadapi situasi sulit dengan persepsi positif sehingga memunculkan kekuatan dan sikap pantang menyerah dalam proses keluar dari situasi yang menekan.

Stoltz (2005) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan adversitas, faktor-faktor tersebut terdiri dari: 1) Genetika, Pendidikan dan Keyakinan. Genetika menjadi faktor yang mendasari perilaku seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi kecerdasan aktivitas karena hal tersebut merupakan pembentuk kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, dan kinerja yang dihasilkan. Keyakinan dianggap sebagai hal yang sangat penting karena keyakinan yang kuat akan membantu individu optimis menyelesaikan masalahnya; 2) Kecerdasan, Kesehatan, dan Karakter. Kecerdasan dapat mempengaruhi kecerdasan adversitas karena faktor ini mempengaruhi karir yang diinginkan, pelajaran-pelajaran yang disukai, dan hobi yang dinikmati, sehingga hal tersebut akan membantu seberapa jauh seseorang dalam menghadapi masalahnya. Kesehatan yang mempengaruhi tingkat kecerdasan adversitas seseorang meliputi kesehatan emosi dan fisik. Jika seseorang dalam kondisi yang tidak sehat maka hal tersebut akan menghilangkan perhatian seseorang terhadap kesulitan yang dihadapinya. Karakter penting dalam menentukan kecerdasan aktivitas karena seseorang dengan karakter baik akan mempermudah dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah; 3) Bakat dan Kemauan. Bakat ialah apa yang diketahui dan sesuatu yang mampu dikerjakan oleh seseorang. Kemauan merupakan motivasi dorongan atau ambisi untuk menghadapi kesulitan. Seseorang yang memiliki kemauan kuat akan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah; 4) Kinerja. Kinerja muncul karena adanya gabungan dari faktor-faktor yang telah disebutkan antara lain genetik, pendidikan, keyakinan, kecerdasan, kesehatan, karakter, bakat dan kemauan.

Pada kecerdasan adversitas terdapat beberapa aspek berdasarkan Stoltz (2005), yang kemudian dapat dikaitkan dengan situasi stres. Aspek kontrol yang tinggi dalam individu menjadikan ia kuat dalam situasi tidak berdaya ulet, dan pantang menyerah, hal ini menjadikan seseorang dirasa mampu menghadapi situasi yang menekan (stres). Selanjutnya dalam aspek asal dan pengakuan, aspek asal menjadikan individu belajar melakukan perbaikan atas penyebab masalah sekaligus sebagai evaluasi kehidupan sehingga ia tidak terjebak dengan masalah yang sama. Aspek pengakuan menjadikan individu bertanggung jawab atas kesulitan kesalahan masalah yang dihadapi untuk kemudian mengupayakan solusi terbaik agar bisa keluar dari situasi tertekan (stres). Pada aspek jangkauan, individu yang kecerdasan tinggi akan mampu membatasi dan tidak membiarkan permasalahan yang ada mempengaruhi aspek kehidupan lain sehingga situasi yang menekan (stres) akan lebih mudah dan cepat selesai. Pada aspek daya tahan, individu akan menganggap bahwa setiap masalah atau situasi yang menekan (stres) akan segera selesai sehingga ia yakin dapat bertahan hingga akhir.

Berdasarkan penelitian Putri, Zulharman, dan Firdaus (2016) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan adversitas dengan level stres yang terjadi pada para dokter muda di Universitas Riau yang memiliki nilai korelasi berada pada taraf sedang dan memiliki arah yang berlawanan dimana semakin besar nilai kecerdasan adversitas individu maka kadar stres yang dimiliki akan semakin kecil. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan $r = -0,558$. Penelitian Rosyik (2019) juga menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kecerdasan adversitas untuk mengurangi stres. Semakin tinggi kecerdasan adversitas yang dimiliki, maka tingkat stres semakin bisa diminimalisir dan ditekan. Somaratne, Jayawardena, dan Perera (2020) menyatakan bahwa kecerdasan adversitas menjadi salah satu yang bisa dipertimbangkan dalam menjelaskan tingkat stres yang dirasakan seseorang.

Berdasarkan penjelasan serta berbagai hasil penelitian yang telah disebutkan di atas, adanya hubungan antara harga diri dengan stres akademik dan adanya hubungan antara kecerdasan adversitas dengan stres akademik serta masih jaranganya penelitian yang menggabungkan hubungan antara harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa menjadikan hal tersebut menarik untuk diteliti. Peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta? tujuan dari penelitian ini ialah menguji bagaimana hubungan antara harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Adapun penelitian ini terdiri dari hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor pada penelitian ini ialah ada hubungan antara harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sedangkan, hipotesis minor pada penelitian ini, antara lain: 1) Ada hubungan negatif antara harga diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, artinya semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki individu maka akan semakin kecil stres akademik pada individu tersebut; 2) Ada hubungan negatif antara kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan adversitas yang dimiliki individu maka akan semakin kecil stres akademik pada individu tersebut.

2. METODE

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif korelasional. Sugiyono (2015) menjabarkan kuantitatif ialah suatu pendekatan dalam metode penelitian yang memakai analisa data berisikan pengolahan angka melalui statistika. Korelasional dipakai dengan maksud agar dapat memahami bagaimana sebuah variabel memiliki hubungan dengan variabel lain. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, antara lain: 1) Variabel tergantung: Stres (Y); 2) Variabel bebas: Harga Diri (X_1) dan Kecerdasan Adversitas (X_2)

Stres adalah suatu keadaan yang muncul karena adanya tekanan, tuntutan, peristiwa, atau interaksi dengan lingkungan yang kemudian diinterpretasikan sesuai kemampuan individu sehingga menghasilkan reaksi dan konsekuensi tertentu. Ketidakmampuan individu menghadapi sesuatu dari luar yang melebihi kemampuannya akan berdampak negatif pada fisik, biologis, dan perilaku. Stres diukur berlandaskan aspek-aspek stres Sarafino dan Smith (1990) diantaranya biologis, kognitif, emosional, dan perilaku.

Harga diri adalah penilaian, penghargaan, dan cara pandang individu pada dirinya sendiri. Individu menilai, menghargai, dan memandang dirinya sendiri sesuai dengan apa yang dimiliki, diperoleh, dan atau mampu dilakukan oleh dirinya. Harga diri diukur berlandaskan aspek-aspek harga diri Coopersmith (1967) seperti kekuatan, kebajikan, keberartian, dan kompetensi.

Kecerdasan adversitas adalah kecerdasan berupa kemampuan individu mengatasi segala kesulitan, tekanan, dan tantangan dalam hidupnya dengan memaksimalkan segala potensi yang dimiliki sehingga akhirnya mampu mengatasi masalah, meningkatkan kemampuan diri, dan berhasil mencapai tujuan keinginannya. Kecerdasan adversitas diukur berlandaskan aspek-aspek kecerdasan Stoltz (2005) seperti kontrol, asal usul dan pengakuan, jangkauan, dan daya tahan.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan data yang dihimpun dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti), jumlah mahasiswa yang sedang menempuh S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta per tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 36.717. Ketentuan sampel memakai tabel penentuan sampel dari Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan yang dipakai sebesar 5% sehingga minimal responden yang dibutuhkan sebanyak 345 responden. Penelitian ini memakai teknik *purposive sampling*. Responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 di Universitas Muhammadiyah Surakarta mulai dari semester 3 dan ke atas. Total jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 423 responden mahasiswa. Responden tersusun atas 141 (33,3%) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 282 (66,7%) mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Data diperoleh secara online melalui *google form*. *Google form* dibagikan melalui media seperti pesan *Whatsapp*, *Whatsapp Group*, *Whatsapp Story*, dan *Email*.

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel bebas (harga diri (X_1) dan kecerdasan adversitas (X_2)) pada variabel tergantung (stres (Y)). Program analisis memakai SPSS 25. Sebelum uji regresi linear berganda dilaksanakan uji validitas, reliabilitas, dan asumsi klasik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian data menggunakan teknik analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan, diperoleh nilai F sebesar 138,029 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka dapat

disimpulkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis mayor dinyatakan diterima. Hal ini sesuai dengan teori dimana harga diri dan kecerdasan termasuk dalam faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres. Sarafino dan Smith (1990) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres diantaranya kecerdasan, motivasi karakteristik kepribadian, harga diri, dan sistem keyakinan. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 39,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel harga diri dan kecerdasan adversitas pada stres adalah sebesar 39,7% sehingga 60,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian memperoleh hasil stres pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta banyak yang tergolong sedang dengan perolehan sebesar 275 (65,0%). Berdasarkan pada Psychology Foundation Of Australia (Humprey dalam Oktariani, 2021) keadaan stres di level sedang saja bisa menyebabkan para pelajar menjadi lebih mudah untuk merasa marah serta mudah untuk kehilangan fokusnya yang mana hal itu akan berdampak pada kapasitas sekaligus orientasi dalam aktivitas belajar.

Pada variabel stres dan harga diri diperoleh nilai t hitung sebesar -2,216 dan nilai signifikansi sebesar 0,027, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara harga diri dengan stres akademik. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis minor dinyatakan diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian Ooi, et al., (2020) yang juga menyebut ada hubungan yang cukup signifikan antara harga diri dan adanya stres yang terjadi pada mahasiswa kedokteran Malaka Manipal Medical College dengan nilai koefisien sebesar -0,522 dan nilai signifikansi sebesar 0,000081. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan stres juga sesuai dengan pendapat Taylor (1995) bahwa harga diri dapat mempengaruhi reaksi individu terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan stres sehingga hal tersebut dapat membantu individu mengolah dan mengatur respon mereka terhadap peristiwa yang menimbulkan stres. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan melakukan penilaian secara positif tentang dirinya bahwa ia dapat mengatasi stres sehingga dapat menumbuhkan rasa optimisme yang membantu dalam memperkuat individu tersebut saat berada dalam tekanan (Aza, Atmoko, & Hitipeuw, 2019). Berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini sumbangan efektif harga diri pada stres adalah sebesar 6,9%. Diketahui pula hasil kategorisasi harga diri pada mahasiswa dimana kategori tinggi memperoleh kategori terbanyak dengan perolehan sebesar 235 orang (55,6 %). Harga diri yang tinggi berarti menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengevaluasi dirinya secara baik dan positif sehingga dapat membantu dalam situasi yang menekan (stres).

Pada variabel kecerdasan adversitas dan stres diperoleh nilai t sebesar -8,975 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara kecerdasan adversitas dengan stres akademik. Berdasarkan hal tersebut maka

hipotesis minor kedua dinyatakan diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian Putri, Zulharman, dan Firdaus (2016) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan adversitas dengan level stres yang terjadi pada para dokter muda di Universitas Riau dengan nilai korelasi berada pada taraf sedang dan memiliki arah yang berlawanan (nilai $p = 0,000$ dan $r = -0,558$) dimana semakin besar nilai kecerdasan adversitas individu maka kadar stres yang dimiliki akan semakin kecil. Berdasarkan faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres, kecerdasan seseorang merupakan salah satu yang bisa berpengaruh terhadap bagaimana individu menghadapi stres yang dimiliki. Kecerdasan adversitas memiliki peran terkait bagaimana individu dalam merespon suatu problem atau tekanan yang sedang dihadapi dan sejauh mana kapasitas individu itu dalam mengatasinya. Hal ini sesuai dengan ungkapan Stoltz (2005) yang menyebutkan bahwa kecerdasan adversitas ialah kemampuan individu menghadapi segala tekanan hingga bertahan dan mengatasi kesulitan serta mampu mencapai bermacam harapan atas kinerja dan potensi yang dimilikinya. Individu yang memiliki kecerdasan aktivitas cenderung bisa bertahan hingga ia berhasil menghadapi atau meraih sesuatu. Penjelasan kecerdasan adversitas berpengaruh dengan stres juga selaras dengan penelitian Somaratne, Jayawardena, dan Perera (2020) yang menyatakan bahwa kecerdasan adversitas menjadi salah satu yang bisa dipertimbangkan dalam menjabarkan tingkat stres yang dirasakan seseorang. Sumbangan efektif kecerdasan adversitas pada stres dalam penelitian ini sebesar 32,8%. Selanjutnya kategorisasi kecerdasan adversitas memiliki hasil terbanyak pada kategori tinggi dengan perolehan sebesar 209 orang (49,4%). Kecerdasan adversitas yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa bisa memiliki kemampuan bertahan sehingga dapat membantu bila menemui situasi yang menekan (stres).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Adanya perbedaan persepsi terhadap teori yang digunakan bisa menimbulkan perbedaan dalam menginterpretasi konsep variabel, sebagai contoh: stres bisa dilihat dari konsep positif, harga diri bisa dilihat berhubungan positif dengan munculnya stres, dan ketepatan dalam penggunaan alat ukur. Selanjutnya, proses pengambilan data melalui online seperti *google form* menjadikan pengambilan data tidak dapat memperoleh informasi mendalam terkait responden.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dan hipotesis minor dalam penelitian ini diterima. Variabel harga diri memberi sumbangan sebesar 6,9% terhadap variabel stres akademik, sedangkan kecerdasan adversitas memberi sumbangan sebesar 32,8% terhadap variabel stres akademik, sehingga total keseluruhan sumbangan variabel bebas ke variabel tergantung sebesar 39,7%. Variabel stres akademik didominasi kategori sedang, variabel harga diri didominasi kategori tinggi, dan variabel kecerdasan adversitas didominasi kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut maka penting untuk diri dapat

meningkatkan atau mempertahankan nilai harga diri dan kecerdasan adversitas agar membantu individu bila mengalami stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, B., & Afiatin, T. (2016). Konsep Diri, Harga Diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(2), 23-30.
- Az Zahra , S. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa selama Perkuliahan Daring*. Retrieved from eprints.ums.ac.id: <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/104170/3/>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.
- Batuta, Y. H. (2021). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Retrieved from eprints.ums.ac.id: <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/93721/3/>
- Carton, S., & Goodboy, A. K. (2015). College Students Psychological Well- Being and Interaction Involvement in Class. *Communication Research Report*, 32(2), 180-184. doi:10.1080/08824096.2015.1016145
- Chadha, N. (2021). Adversity Quotient: Surviving Rather Than Give Up. *Psychology and Education*, 58(2), 5942-5947. doi:10.17762/pae.v58i2.3068
- Cohen, S., & Herbert, T. B. (1996). Health psychology: Psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 113-142.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco: Freeman Press.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil Perceived Academic Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Terapan*, 13(3), 395-402. doi:<https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Firdiansyah, M. R. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Retrieved from eprints.ums.ac.id: <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/87288/12/>
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki , I.-M., & Darviri, C. (2016). A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem. *Psychology*, 07(05), 687-694. doi:10.4236/psych.2016.75071
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres : Stimulus, Respon, dan Nasib Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. doi:10.22146/bpsi.11224

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia*, 10(1), 31-39. doi:10.30872/psikostudia
- Muthulaksmi, G., & Subbulakshmi, D. (2017). A study on level of self-esteem among college students. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 4(34). doi:10.5958/2249-7137.2017.00035.0
- Oktariani, I. S. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), 17-24. doi:10.46637/jlis.v1i1.3
- Ooi, C., Chung, Y., Ping, D. C., Zahari, S., Ravindran, S., & Kannathasan, K. (2020). The Association Between Self-esteem and Academic Stress Among Undergraduate Medical Students. *International Journal of Biomedical and Clinical Sciences*, 5(2), 64-74.
- Purwanti, S. Z. (2022, November 08). *Kementrian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan*. Retrieved from yankes.kemkes.go.id: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya
- Putri, S. A., Zulharman, & Firdaus. (2016). Hubungan Adversity Quotient dengan Stres Akademik pada dokter muda Universitas Riau. *Journal Online Mahasiswa*, 3(2).
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, M. S., & Anjanatathil. (2018). Academic Stress and Its Sources among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. doi:https://doi.org/10.13005/bpj/1404
- Rosyik, D. H. (2019). *Pengaruh tawakal dan adversity quotient untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa prodi tasawuf & psikoterapi angkatan 2014-2015 fakultas ushuluddin & humaniora uin walisono semarang*. Retrieved from eprints.walisongo.ac.id: http://eprints.walisongo.ac.id/10372/1/SKRIPSI_FULL.pdf
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States: John Wiley & Sons Inc.
- Sedikies, C., & Gress, A. (2003). *Portraits of the self*. London: Sage.
- Somaratne, C., Jayawardena, L., & Perera, B. (2020). Role of Adversity Quotient (AQ) on Perceived Stress of Managers: with specific reference to AQ Dimensions. *Kelaniya: Journal of Management*, 8(2), 40-54. doi:https://doi.org/10.4038/kjm.v8i2.7603
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RSD*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology*. United States : McGraw Hill.
- Wamad, S. (2022, September 07). *Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya*.

Retrieved from detikjabar: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>