

Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret

Correlation between Adversity Quotient and Emotional Maturity with Stress Tolerance on Students Mountaineering Club of Sebelas Maret Universit

Seta Yovian Aryono, Machmuroch, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Berbagai tuntutan kehidupan mampu menimbulkan stres pada setiap individu, termasuk mahasiswa pecinta alam. Banyaknya peran yang diemban menuntut mereka memiliki kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan baik terhadap setiap stressor yang datang dari dunia perkuliahan maupun aktivitas alam yang dilakukan. Kemampuan ini disebut dengan toleransi terhadap stres. Toleransi terhadap stres yang baik tidak terlepas dari peran *adversity quotient* yang membuat individu tetap bertahan menghadapi segala kesulitan. Kematangan emosi juga diperlukan sehingga individu mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan tidak lagi menampilkan pola emosi yang kekanak-kanakan.

Tujuan penelitian kuantitatif ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres, hubungan *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres, dan hubungan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret Surakarta yang aktif berjumlah 246 dan sampel yang digunakan berjumlah 94 mahasiswa pecinta alam yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah skala toleransi terhadap stres, skala *adversity quotient*, dan skala kematangan emosi.

Hasil analisis kuantitatif dengan uji regresi linier berganda membuktikan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret Surakarta ($p=0,000<0,05$) dan $F_{hitung}=111,399 > F_{tabel}=3,09$). Hasil analisis kuantitatif dengan uji korelasi parsial juga membuktikan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres ($p=0,001<0,05$, $T_{hitung}=3,566 > T_{tabel}=1,985$) serta terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi terhadap toleransi terhadap stres ($p=0,000<0,05$, $T_{hitung}=7,149 > T_{tabel}=1,985$).

Kata kunci: Toleransi terhadap Stres, *adversity quotient*, kematangan emosi, mahasiswa pecinta alam

 PENDAHULUAN

Stres merupakan kejadian yang seringkali kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena stres adalah hal yang wajar terjadi dalam kegiatan kita sehari-hari dan tidak dapat dihindari, baik tua maupun muda, pelajar ataupun pekerja. Berbagai jenis aktivitas dalam kehidupan manusia dapat memunculkan stres.

Banyak fenomena mengenai stres pada mahasiswa baik di luar negeri ataupun di Indonesia. Hasil penelitian *Macmillan Social Sciences* (dalam Kumar dan Bhukar, 2013) menunjukkan bahwa, 70% mahasiswa menyatakan bahwa, tingkat semester perkuliahan memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat stres yang mereka alami. Tahun 2006 sebuah studi dari NIMHANS mengatakan bahwa, 5.857 mahasiswa India bahkan mencoba melakukan percobaan bunuh diri karena mengalami stres menghadapi ujian (dalam Kumar & Bhukar, 2013). Stimulus-stimulus yang sering memicu stres pada mahasiswa Indonesia sendiri adalah hasil ujian yang jelek, IPK dibawah standar, tidak lulus mata kuliah tertentu, *deadline* pengumpulan tugas, tugas-tugas perkuliahan yang sulit, dan tugas akhir skripsi yang harus dikerjakan untuk syarat kelulusan. Utami, dkk., (2013) mengungkapkan bahwa, mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan

tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan untuk mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi almamaternya. Tuntutan-tuntutan seperti inilah yang dapat membuat seorang mahasiswa mengalami stres.

Mahasiswa pecinta alam juga mengalami tekanan atau *stressor* yang sama dengan mahasiswa lainnya baik dalam bidang perkuliahan, keluarga, maupun sosial. Selain itu, mahasiswa pecinta alam juga mendapatkan tekanan-tekanan dan permasalahan lain ketika sedang melakukan kegiatan di alam bebas. Mereka seringkali mengalami kondisi-kondisi yang tidak pasti ketika sedang melakukan kegiatan di alam. Banyak risiko yang mereka dapatkan ketika melakukan pendakian, penjelajahan, penelusuran, dan perjalanan lain di alam bebas.

Hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada November 2014 dengan mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret yang bernama Anton menunjukkan bahwa, kegiatan pecinta alam yang sering mereka lakukan membuat mereka terbiasa menghadapi kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari termasuk kehidupan perkuliahan. Hal ini disebabkan mereka sering menghadapi stresor-stresor yang berat ketika melakukan kegiatan pecinta

alam sehingga stresor-stresor yang datang dalam kehidupan sehari-hari dianggap lebih mudah untuk dihadapi. Kemampuan individu dalam menghadapi stres ini sering disebut dengan toleransi stres (Maramis, 2005).

Maramis (2005) mengatakan seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut toleransi terhadap stres yang menggambarkan daya tahan terhadap stres atau nilai ambang frustrasi. Sejalan dengan pendapat tersebut, Chaplin (2006) mengatakan bahwa, toleransi terhadap stres adalah kemampuan untuk memikul atau menahan ketegangan serta menderita karena gagal, namun tanpa mengalami kerusakan psikologis atau fisiologis yang tidak semestinya. Mempunyai toleransi terhadap stres yang tinggi tentunya sangat dibutuhkan bagi mahasiswa agar dapat bertahan dan beradaptasi dengan baik terhadap stresor. Mahasiswa tidak akan mengalami gangguan psikis dan fisik yang berarti sehingga masih dapat berpikir dan berperilaku secara efisien seperti biasanya. Sebaliknya, mahasiswa yang toleransi terhadap stresnya rendah tidak mampu beradaptasi terhadap stres dengan baik sehingga mengalami distress. Di sinilah peran *adversity quotient* dibutuhkan bagi mahasiswa pecinta alam untuk menghadapi tekanan.

Adversity quotient adalah salah satu konsep psikologis yang dikembangkan oleh Paul Stoltz (2007), yaitu kemampuan untuk menghadapi kesulitan yang menghadang seseorang, *adversity quotient* penting dalam memprediksi seberapa jauh seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Selain itu Stoltz (2007) juga berpendapat bahwa, di antara banyak kekuatan yang dimiliki oleh individu, salah satunya adalah mampu menghadapi kesulitan dan kemampuan individual untuk menghadapi kesulitan. Sejalan dengan Stoltz yang dikemukakan Li-Phiing dan Zhen-Hui (2008) bahwa, *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk mengetahui dan menaklukkan hambatan bagi individu. Widyaningrum dan Rachmawati (2007) juga berpendapat bahwa, daya juang berperan besar dalam mempengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami Seseorang yang mempunyai *adversity quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Dalam situasi tertekan saat menghadapi hambatan dibutuhkan kematangan emosi agar mahasiswa pecinta alam dapat mengatasi semua masalah yang ada saat melakukan kegiatan kepekerjaan

dengan tenang dan meminimalisir konflik yang ada. Chaplin (2006) mengemukakan bahwa, kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan oleh karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosi yang kekanak-kanakan. Kematangan emosi seringkali membawa implikasi adanya kontrol emosional. Sebagian besar orang dewasa umumnya juga mengalami emosi seperti anak-anak namun mereka mampu mengontrol emosinya dengan baik khususnya dalam situasi sosial. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan memahami dan mengelola masalah yang dihadapi agar tidak menimbulkan distress, sehingga terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres dan berhasil membentuk toleransi terhadap stres. Maka *adversity quotient* berperan untuk bertahan dari kesulitan dan hambatan yang dihadapi serta mencari jalan keluar dari hambatan tersebut untuk meraih tujuan dan kematangan emosi dibutuhkan untuk mengelola emosi dengan baik agar tidak terjadi ledakan emosi yang berlebihan dan dapat mengeluarkan emosi disaat yang tepat serta dapat berpikir dahulu sebelum bertindak dalam menghadapi stresor-stresor yang ada dalam kehidupan sehari-

hari sehingga dapat membantu mahasiswa untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada dan membentuk toleransi stres yang baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Kematangan Emosi pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret”.

DASAR TEORI

1. Toleransi terhadap Stres

a. Pengertian Toleransi terhadap Stres

Carson dan Butcher (1992) mengungkapkan bahwa, toleransi stres adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dari stresor-stresor yang mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan beradaptasi dengan stresor, sehingga tidak terjadi gangguan-gangguan pada pola respon fisiologis dan psikologis. Hal ini dapat diartikan bahwa, individu yang memiliki toleransi stres yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan situasi dan kondisi yang ada disekelilingnya dan tidak mengalami kondisi tertekan

dengan perubahan tersebut.

b. Ciri Individu yang Memiliki Toleransi terhadap Stres yang Tinggi dan yang Rendah

Hawari (2001) menyatakan bahwa, ciri-ciri individu yang memiliki toleransi terhadap stres yang tinggi yaitu:

- 1) Tidak mudah terkena stres apabila menghadapi suatu masalah yang sulit dipecahkan atau bahkan menghadapi sesuatu kegagalan sekalipun,
- 2) Keterlibatan sosial yang tinggi.,
- 3) Dapat beristirahat dengan tenang,
- 4) Memiliki kemampuan berkonsentrasi yang cukup tinggi
- 5) Tidak mudah letih dan mempunyai pandangan positif ke arah masa depan

Menurut Hawari (2001) individu yang memiliki toleransi stres yang rendah memiliki ciri-ciri baik psikis maupun fisik, antar lain:

- 1) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- 2) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- 3) Perasaan negativistik

4) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam

5) Keletihan yang mendalam

6) Merasa kurang mampu dalam pekerjaan yang sederhana

c. Aspek-aspek Toleransi terhadap Stres

Nevid, dkk., (2009)

mengungkapkan beberapa aspek yang mempengaruhi toleransi terhadap stres, yaitu:

1) *Coping*

Copingstres dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. *Coping* yang berfokus pada emosi, seseorang berusaha mengurangi dampak stresor dengan menyangkal adanya stresor atau menarik diri dari situasi. Sebaliknya, *coping* yang berfokus pada masalah menilai stresor atau memodifikasi reaksi untuk meringankan efek dari *stressor* tersebut.

2) Harapan akan Efikasi Diri

Harapan akan efikasi diri berkenaan dengan harapan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan

yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif.

- 3) Ketahanan Psikologis
Kobasa (dalam Nevid, dkk., 2009) mengungkapkan, bahwa, individu dengan ketahanan psikologis memiliki ciri-ciri sebagai berikut :
 - a) Komitmen yang tinggi.
 - b) Tantangan yang tinggi.
 - c) Pengendalian yang kuat terhadap hidup.
- 4) Optimisme
Adanya pikiran-pikiran pesimis yang dikembangkan seseorang menyebabkan seseorang tersebut akan mudah mengalami *distress*. Sebaliknya, optimisme memunculkan *mood* dan respon yang baik pula.
- 5) Dukungan Sosial
Seseorang yang memiliki jaringan kontak sosial yang semakin luas akan meningkatkan daya tahan terhadap perkembangan suatu penyakit. Seseorang yang memiliki lebih banyak dukungan sosial dari lingkungannya akan memiliki kemampuan *stressor-stressor* yang dihadapi, sehingga

mengikatkan toleransinya terhadap stres.

2. *Adversity Quotient*

a. Pengertian *Adversity Quotient*

Adversity Quotient menurut Stolz (2007) merupakan suatu kemampuan untuk menghadapi hambatan dan kesulitan yang ada dalam kehidupan dan mengubah kesulitan-kesulitan yang ada menjadi sebuah peluang untuk mencapai kesuksesan

b. Tingkatan *Adversity Quotient*

- 1) *Quitters* (Mereka yang Berhenti)
Pada intinya *quitters* adalah mereka yang tidak mau menghadapi kesulitan dan lebih memilih menyerah daripada untuk menghadapi hambatan yang ada.
- 2) *Campers* (Mereka yang Berkemah)
Pada intinya para *campers* adalah mereka yang telah merasa nyaman dengan keadaan yang telah ada setelah menghadapi kesulitan dan hambatan yang ada dan hanya menetap pada keadaan itu sehingga mereka tidak mau mengambil risiko lebih dan menghadapi hambatan lagi yang lebih dari yang mereka telah

rasakan padahal ada sesuatu yang lebih bagus dan indah lagi di puncak walaupun harus melewati hambatan dan kesulitan yang lebih menantang.

3) *Climbers* (Para Pendaki)

Climbers merupakan orang yang seumur hidup membaktikan dirinya pada pendakian, tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan, kerugian, nasib baik atau buruk. *Climbers* selalu menghadapi hambatan dan kesulitan dan menganggap itu sebagai tantangan yang harus ditaklukkan demi mencapai puncak.

c. Aspek-aspek Adversity Quotient

Stoltz (2007) mengungkapkan aspek-aspek *adversity quotient* sebagai berikut:

1) *C = Control*

Dimensi *control* (kendali) mempertanyakan seberapa banyak kendali yang dirasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi *control*, cenderung lebih mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tetap konsisten pada tujuan yang akan dicapainya.

2) *O2 = Origin and ownership*

Origin dan *ownership* mempertanyakan dua hal, yaitu apa atau siapa yang menjadi penyebab kesulitan dan sejauh mana individu merasa turut bertanggung jawab atas suatu kesulitan yang terjadi, apapun penyebabnya.

3) *R = Reach* (jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dalam kehidupan.

4) *E = Endurance* (daya tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal, yaitu seberapa lama suatu kesulitan akan berlangsung dan seberapa lama pula penyebab kesulitan itu akan terus ada. Semakin rendah skor *endurance* maka semakin besar individu mempersepsikan kesulitan dan/atau penyebabnya akan berlangsung lama.

3. Kematangan Emosi

a. Pengertian Kematangan Emosi

Chaplin (2006) menjelaskan kematangan emosi adalah suatu keadaan atau kondisi yang mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak

lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak.

Kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah suasana hatinya, dari suasana hati yang satu ke suasana hati yang lain (Hurlock, 1999).

b. Ciri-ciri Kematangan Emosi

Soedijarto (2007) mengungkapkan bahwa, ada beberapa ciri seseorang yang matang secara emosi, yaitu:

- 1) Berusaha menahan diri, tidak emosional dalam menanggapi suatu masalah yang dihadapi,
- 2) Berusaha mengenal perasaan-perasaan dirinya dan menyaring perkataan sebelum mengemukakan perasaannya apabila pendapat dan perkataannya dapat menyakiti seseorang,
- 3) Menyatakan perasaannya dengan cara konstruktif dan menyatakan kekecewaan dengan cara yang lebih bijaksana,
- 4) Saat dalam keadaan beban perasaan-perasaan itu menghancurkan hidupnya, tetapi

berusaha mengatasi perasaan itu secara bijaksana dan kreatif.

c. Aspek-aspek Kematangan Emosi

Aspek-aspek kematangan emosi untuk menentukan tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh Walgito (2010) yang mencakup lima aspek antara lain sebagai berikut:

1) Kontrol emosi

Individu mampu mengontrol emosi dengan baik walaupun dalam keadaan marah. Individu yang mampu mengontrol emosinya tidak akan menampilkan kemarahannya karena ia dapat mengatur kapan kemarahannya bisa dimanifestasikan.

2) Realistis

Individu yang telah matang emosinya dapat realistis menerima keadaan dirinya maupun keadaan orang lain apa adanya, sesuai dengan keadaan objektifnya.

3) Tidak impulsif

Orang yang telah matang emosinya pada umumnya tidak bersifat impulsif. Ia mampu merespon stimulus dengan cara berpikir baik, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan

tanggapan terhadap stimulus yang mengenyainya. Orang yang bersifat impulsif akan bertindak segera sebelum dipikirkan dengan baik, suatu pertanda bahwa, emosinya belum matang.

- 4) Tanggung jawab dan ketahanan menghadapi tekanan
Memiliki tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh perhatian.
- 5) Objektif
Seseorang yang matang emosinya mampu berpikir dan bertindak secara objektif, sehingga orang tersebut akan bersifat sabar dalam berpikir dan bertindak, penuh pengertian dan pada umumnya memiliki toleransi yang cukup baik terhadap orang lain.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret Surakarta yang aktif dalam kegiatan pecinta alam. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 246 mahasiswa pecinta alam yang aktif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 94 mahasiswa. *Sampling* yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi, yaitu skala toleransi terhadap stres dengan reliabilitas sebesar 0,883. Skala *adversity quotient* dengan reliabilitas sebesar 0,871. Skala kematangan emosi dengan reliabilitas sebesar 0,890.

HASIL- HASIL

Metode analisis data yang digunakan analisis regresi linear berganda, dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.0.

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov, *unstandardized residual* diperoleh nilai signifikansi 0,779. Hal ini berarti data pada ketiga variabel tersebut memiliki sebaran normal.

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Sig.* pada kolom *Linearity* antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Selanjutnya, nilai *Sig.* pada kolom *Linearity* untuk kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti, baik antara *adversity*

quotient dengan toleransi terhadap stres maupun kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai VIF 2,196 < 5. Hal ini berarti antara variabel *adversity quotient* dan kematangan emosi tidak terjadi multikolinearitas.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas menggunakan pengamatan pada gambar scatterplot dan hasilnya menunjukkan bahwa titik-titik tidak membentuk suatu pola yang jelas dan menyebar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas.

c. Uji Otokorelasi

Hasil uji otokorelasi menunjukkan nilai DW sebesar 2,076 yang berarti nilai DW berada diantara dU dan 4-dU ($1,6857 < 2,076 < 2,315$). Hal ini menunjukkan bahwa, tidak terdapat otokorelasi dalam penelitian ini.

3. Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) pada kolom

signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan nilai $F_{Hitung} = 111,399 > F_{Tabel} = 3,09$, sehingga dapat disimpulkan bahwa, variabel bebas *adversity quotient* dan kematangan emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel tergantung toleransi terhadap stres.

Hasil analisis korelasi ganda (R) diperoleh nilai R sebesar 0,843, maka hubungan yang terjadi antara *adversity quotient* dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres termasuk dalam kategori sangat kuat. Selain itu koefisien determinasi dapat diketahui dengan melihat besarnya nilai R Square. Besarnya R square adalah 0,710. Hal tersebut berarti 71% variansi toleransi terhadap stres dapat dijelaskan oleh variabel-variabel terikat *adversity quotient* dan kematangan emosi. Sedangkan sisanya 29% ($100\% - 71\% = 29\%$) dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian.

Selanjutnya, nilai signifikansi (*p-value*) *adversity quotient* terhadap toleransi terhadap stres pada kolom sig adalah sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sedangkan nilai $T_{Hitung} = 3,566 > T_{tabel} = 1,985$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara *adversity*

quotient dengan toleransi terhadap stres.

Nilai signifikansi (*p-value*) kematangan emosi terhadap toleransi terhadap stres pada kolom sig adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan nilai $T_{hitung} = 7,149 > T_{tabel} = 1,985$.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres.

4. Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi skala toleransi terhadap stres menunjukkan bahwa mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret sebanyak 25,53% memiliki tingkat toleransi stres yang sedang, 68,08% memiliki tingkat toleransi stres yang tinggi dan 6,38% memiliki tingkat toleransi stres yang sangat tinggi.

Hasil kategorisasi skala *adversity quotient* menunjukkan bahwa mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret sebanyak 15,95% memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang, 78,72% memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi dan 5,31% memiliki tingkat *adversity quotient* yang sangat tinggi.

Hasil kategorisasi skala kematangan emosi menunjukkan bahwa mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas

Maret sebanyak 22,34% memiliki tingkat kematangan emosi yang sedang, 73,4% memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi dan 4,25% memiliki tingkat kematangan emosi yang sangat tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara *adversity quotient* dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres mahasiswa pecinta alam Universitas Sebelas Maret.

Stres merupakan kejadian yang seringkali kita temui dalam kehidupan sehari-hari termasuk mahasiswa. Mahasiswa sebagai anggota dari sebuah lembaga pendidikan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan untuk mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan oleh perguruan tinggi yang menjadi almamaternya (Utami, dkk, 2013). Tuntutan-tuntutan seperti inilah yang membuat seorang mahasiswa mengalami stres. Mahasiswa pecinta alam dalam kesehariannya tentunya juga banyak menemui masalah-masalah berat yang harus dihadapi dan berpotensi menimbulkan stres untuk itulah dibutuhkan toleransi terhadap stres.

Untuk memiliki kemampuan toleransi

stres dalam menghadapi masalah yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari mereka membutuhkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan di setiap masalah yang ada. Kemampuan ini hanya akan dimiliki individu yang memiliki kemampuan untuk memegang kendali dan merespon suatu kesulitan atau tekanan secara positif, disinilah peran *adversity quotient* yang dibutuhkan mahasiswa pecinta alam untuk menghadapi tekanan. Seperti penelitian Widyaningrum dan Rachmawati (2007) menyatakan bahwa, daya juang berperan besar dalam mempengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami.

Selain *adversity quotient* mahasiswa pecinta alam tentunya memerlukan emosi yang matang dalam menghadapi hambatan dan kesulitan yang ada untuk itulah dibutuhkan kematangan emosi. Kematangan emosi sangat berperan dalam menahan luapan emosi mahasiswa saat menghadapi masalah dan meluapkan emosinya pada saat yang tepat. Mahasiswa pecinta alam yang telah memiliki kematangan emosi telah mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional dan tidak menampilkan pola emosional yang labil lagi. Kematangan emosi juga sangat dibutuhkan saat pengambilan keputusan saat

menyelesaikan masalah, dengan matangnya emosi seorang mahasiswa pecinta alam mengambil keputusan didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan yang matang agar dapat menghindari resiko terburuk dan terhindar dari kondisi stres. Kematangan emosi dibutuhkan seorang mahasiswa pecinta alam dalam menyikapi semua permasalahannya sehingga tidak terlarut dalam masalah dan dapat meningkatkan toleransinya terhadap stres.

Berdasarkan uraian di atas mengungkapkan bahwa, *adversity quotient* dan kematangan emosi secara bersama-sama mempengaruhi toleransi terhadap stres mahasiswa. Mahasiswa pecinta alam dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi akan mampu menghadapi setiap kesulitan yang ada dan emosi yang matang membuat mahasiswa pecinta alam mampu mengontrol dan mengekspresikan emosinya secara baik serta meningkatkan toleransinya terhadap stres sehingga terhindar dari stres dan dapat menyelesaikan setiap masalah dengan baik

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

- a. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *adversity*

quotient dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa pecinta alam. Hal ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* dan kematangan emosi yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stres yang dimilikinya.

- b. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa pecinta alam. Hal ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stres yang dimilikinya.
- c. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan emosi dengan toleransi terhadap stressa pada mahasiswa pecinta alam. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stres yang dimilikinya.

2. Saran

- a. Untuk Mahasiswa Pecinta Alam
 - 1) Mahasiswa pecinta alam hendaknya terus mengembangkan potensinya dan melatih kemampuannya

dalam menjalani ekspedisi agar dapat terbiasa menghadapi kesulitan dan masalah yang ada dalam kehidupan perkuliahan.

- 2) Mahasiswa pecinta alam hendaknya dapat mengelola emosinya secara matang dan mengekspresikan emosi dengan konstruktif agar dapat menghadapi setiap masalah yang ada dengan tenang dan terhindar dari kondisi stres.
- b. Untuk peneliti lain
 - 1) Peneliti lain diharapkan lebih meneliti toleransi terhadap stres mahasiswa pecinta alam dengan variabel lain atau faktor-faktor lain selain dari *adversity quotient* dan kematangan emosi. Mengingat hasil sumbangan variabel *adversity quotient* dan kematangan emosi yang sebesar 71% dan masih banyak faktor lain di luar variabel penelitian yang mempengaruhi toleransi terhadap stres.
 - 2) Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa memperluas ruang lingkup penelitian atau populasi, sehingga diharapkan dapat

meningkatkan kualitas penelitian, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah menggunakan sumber data tambahan melalui wawancara atau observasi, agar hasil yang didapatkan lebih mendalam, karena tidak semua hal dapat diungkap dengan skala psikologi.

Djojodibroto, R. D. (2004). *Tradisi Kehidupan Akademik*. Yogyakarta: Galang Press.

Fabella, A. T. (1993). *You Can Hope With Stress (Anda Sanggup Mengatasi Stres)*. Alih Bahasa: Lintang, L. J., Panjaitan, C. Z. Indonesia: Publishing House Offset.

Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Goleman, D. (2001). *Emotional Inteligences “Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi”*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, H. (2008). *Panduan Teknis Mendaki Gunung*. Yogyakarta : Andi.

Aashra, B. K. dan Jogsan, Y. A. (2013). Emotional Maturity and Self-Actualization in Graduate and Post-Graduate Students. *Journal of Research in Humanities and Social Science*. Vol.1-Issue 4.

Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Carson, R.C. and Butcher, J.N. (1992). *Abnormal Psychology and Modern Life*. Illinois: Scott, Foremen and Company.

Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafika Persada.

Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia.

Hamalik, O. (2000). *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Hamidi, J. dan Lutfi, M. (2010). *Civic Education antara Realitas Politik dan Implementasi Hukumnya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hawari, D.(2001).*Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Herdiansyah, H. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Kapanee, A. R. M. dan Rao, K. (2007). Attachment Style in Relation to Family Fuctioning and Distress in College Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Vol. 33*. The American Psychological Association.

- Kumar, S dan Bhukar, J. P. (2013). Stress Level and Coping Strategies of College Students. *Journal of Physical Education and Sports Management, Vol. 4 (1): pp 5-11.*
- Kustenmacher, T dan Selwert, L. J. (2007). *How to Simplify Your Life : Tujuh Langkah Praktis dalam Melepaskan Beban.* Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
- Kusumawanta, D. G. B. (2009). *Imam di Ambang Batas.* Yogyakarta: Kanisius.
- Li-Phing dan Zhen-Hui. (2008). Importance of Advesity Quotient in College Student's Growth. *Journal of Nanjing Institute of Technology (Social Science Edition); 2008-01.*
- Maramis, W.F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.* Surabaya: Airlangga University Press.
- Masykur, A. M. (2007). Pengertian Adversity Quotient dan Manfaatnya dalam Pemberdayaan Karyawan Ditinjau dari Adversity Quotient. *Jurnal Psikologi Proyeksi. Vol. 2, No. 2.*
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., dan Greene, B. (2009). *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Erlangga.
- Nurdin, M. N. H. dan Hastjarjo, T. D. (2006). Kebermaknaan Hidup Narapidana Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Adversity. *Jurnal Indigenous. Vol. 8. No.1*
- Papalia, D. E., Olds S. W., dan Feldman, R. D. (2010). *Human Development (Psikologi Perkembangan).* Jakarta: Kencana.
- Priyatno. (2014). *SPSS 22: Pengolah Data Terpraktis.* Yogyakarta: Andi.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Robbins, S. P. (2001). *Psikologi Organisasi Edisi ke-8.* Jakarta: Prenhallindo.
- Rosadi, R. (2004). *Metode Penelitian Public Relation.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Edisi Kelima. Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.
- _____. (2003). *Adolescence.* Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. F. (2007). Hubungan antara toleransi stres dengan indeks prestasi pada mahasiswa baru fakultas kedokteran UII. (Skripsi tidak dipublikasikan), Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Sobur, Alex. (2003). *Psikologi Umum.* Bandung: Pustaka Setia.
- Soedijarto. (2007). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan.* Bandung: P.T. Imperial Bhakti Utama.
- Stein, S. J. dan Book, H. E. (2004). *Ledakan EQ; 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses.* Bandung: Kaifa.
- Stoltz, P. G. (2007). *Kemampuan Adversitas: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang.* Jakarta: PT Grasindo.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suryabrata, S. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Utami, I. B., Hardjono, dan Karyanta, N. A. (2013). Hubungan Antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi UNS*. Vol. 2, No. 5. Surakarta: Program Studi Psikologi UNS.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Widyaningrum, J. dan Rachmawati, M.A. (2007). Adversity Intelligencedan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 2, No. 2.
- Wiramihardja, A. S. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Remdika Aditama.
- Yusuf, L. N. S. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja.