

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DAN KEMATANGAN
EMOSI DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRES
PADA MAHASISWA PECINTA ALAM
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program
Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:

Seta Yovian Aryono

G0111077

Pembimbing:

Dra. Machmuroch, MS., Psikolog

Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DAN KEMATANGAN
EMOSI DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRES
PADA MAHASISWA PECINTA ALAM
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program
Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh:

Seta Yovian Aryono

G0111077

Pembimbing:

Dra. Machmuroch, M.S., Psikolog

Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Nama Peneliti : Seta Yovian Aryono

NIM : G0111077

Tahun : 2016


Telah disetujui untuk dipertahankan Pembimbing dan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta


Hari:

Tanggal:


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dra. Machmuroch, M.S., Psikolog
NIP. 195306181980032002


Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197603232005011002

Koordinator Skripsi


Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK 1986103120130201





HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:
**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DAN KEMATANGAN EMOSI
 DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PECINTA ALAM
 UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Seta Yovian Aryono, G0111077, tahun 2016


Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas
 Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta:

Hari : Kamis
 Tanggal : 24 November 2016

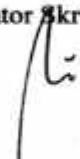
- | | |
|---|--|
| <p>1. Ketua Sidang
 Dra. Machmuroch, M.S., Psikolog
 NIP. 195306181980032002</p> | 
) |
| <p>2. Sekretaris Sidang
 Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 NIP. 19740109 1998022001</p> | 
) |
| <p>3. Penguji I
 Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog
 NIP. 19590119 1989031002</p> | 
) |
| <p>4. Penguji II
 Arista Adi Nugroho, S.Psi., M.M
 NIP. 198007022005011001</p> | 
) |

Surakarta, 19 DEC 2016

Kepala Program Studi Psikologi,


 Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog
 NIP.19590119 1989031002

Koordinator Skripsi,


 Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 NIK. 1986103120130201

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa, dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia untuk dicabut gelar kesarjanaan saya.

Surakarta, Oktober 2016

Seta Yovian Aryono

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Apabila engkau telah selsai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

-Terjemahan QS. Al-Insyirah ayat 6-7-

Menjadi kuat bukan berarti kamu tahu segalanya. Bukan berarti kamu tidak bisa hancur. Kekuatanmu ada pada kemampuanmu bangkit lagi ketika berkali-kali jatuh.

-Dewi Lestari-

Cara untuk melakukan hal yang hebat adalah mencintai apa yang kamu lakukan.

-Steve Jobs-

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Ibu yang selalu dengan lembut dan tulus menyayangi dan merestui serta doa yang selalu menyertai setiap perjalanan saya, untuk Ayah yang selalu bekerja keras dan menyayangi anaknya..

Untuk para guru dan dosen yang telah mengajarkan segenap ilmunya dan membagi segenap pengalamannya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan bekal untuk masa depan.

Untuk sahabat-sahabat terbaik dan teman-teman yang selalu setia membantu, terima kasih atas segala waktu dan dukungannya serta pelajaran sosial yang sangat berharga.

Serta, Almamater kebanggan Universitas Sebelas Maret.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillahil'alamin penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat beserta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari segala bantuan, dukungan serta bimbingan dari beberapa pihak, untuk itu dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ibu Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing akademik atas segala bimbingan, saran, dan nasihat yang sangat berharga pada penulis.
4. Ibu Dra. Machmuroch, M.S., Psikolog, dan Bapak Nugraha Arif Karyanta S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing atas segala masukan dan bimbingan serta dukungan selama penulis menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

5. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., Psikolog dan Mas Arista Adi Nugroho, S.Psi., M.M. selaku penguji yang telah memberikan masukan, nasihat, dan arahan bermanfaat yang membantu penulis dalam menyelesaikan tulisan ini.
6. Segenap dosen Prodi Psikologi FK UNS yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat pada penulis selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan studi, beserta seluruh staf karyawan dan rekan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta,
7. Ketua Garba Wira Bhuana UNS dan seluruh anggota yang telah memberikan izin, dan telah bersedia menjadi responden dan telah bersedia menyisihkan waktunya untuk mengisi kuisisioner.
8. Seluruh keluarga besar Bapak Mulyono dan Ibu Ari tercinta yang selalu memberikan dukungan, dorongan semangat, serta doa yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini..
9. Teman-teman tersayang keluarga besar Psikologi UNS angkatan 2011 “Indigo” yang telah menjadi rumah kedua bagi penulis. Terima kasih atas segala kebaikan dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
10. Sahabat-sahabatku tercinta Wahyu, Erik, Azis, Ricky, Ginanjar, Nurul, Welly, Triana, Fika, Rio, Fiergant, Tri, Mas Aris, Mas Nanda, Mas Sandy dan Mbak Asa yang selalu menjadi keluarga dan menebar banyak keceriaan serta kebahagiaan.

Penulis menyadari bahwa, karya ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran yang membangun penulis terima dengan senang hati. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat.

Surakarta, 24 November 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II. LANDASAN TEORI.....	12

A. Toleransi terhadap Stres.....	12
1. Pengertian Toleransi terhadap Stres.....	12
2. Ciri Individu yang Memiliki Toleransi terhadap Stres yang Tinggi dan yang Rendah.....	
3. Aspek-aspek Toleransi terhadap Stres.....	15
4. Pengukuran Toleransi terhadap Stres.....	17
B. <i>Adversity Quotient</i>	23
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	24
2. Tingkatan <i>Adversity Quotient</i>	24
3. Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i>	26
4. Pengukuran <i>Adversity Quotient</i>	28
C. Kematangan Emosi.....	31
1. Pengertian Kematangan Emosi.....	31
2. Ciri-ciri Kematangan Emosi.....	31
3. Aspek-aspek Kematangan Emosi.....	34
4. Pengukuran Kematangan Emosi.....	37
D. Mahasiswa Pecinta Alam.....	39
E. Hubungan antara <i>Adversity Quotient</i> dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam.....	40
F. Hubungan antara <i>Adversity Quotient</i> dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam.....	43
	47

G. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam.....	49
H. Kerangka Pemikiran.....	52
I. Hipotesis.....	53
BAB III. METODE PENELITIAN.....	54
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	54
B. Definisi Operasional.....	54
1. Toleransi terhadap Stres.....	54
2. <i>Adversity Quotient</i>	55
3. Kematangan Emosi.....	55
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	56
D. Metode Pengumpulan Data.....	58
E. Metode Analisis Data.....	65
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Persiapan Penelitian.....	72
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	72
2. Persiapan Penelitian.....	74
B. Pelaksanaan Penelitian.....	78
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	78
2. Pengumpulan Data.....	79
3. Pelaksanaan Skoring.....	80
4. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	80
C. Analisis Data Penelitian.....	89

1. Uji Asumsi Dasar.....	90
2. Uji Asumsi Klasik.....	92
3. Uji Hipotesis.....	95
4. Analisis Deskriptif.....	100
5. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	104
6. Analisis Tambahan.....	104
D. Pembahasan.....	108
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	119
A. Kesimpulan.....	119
B. Saran.....	120
DAFTAR PUSTAKA.....	122
LAMPIRAN.....	127

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penilaian Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	59
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Toleransi terhadap Stres.....	61
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Adversity Quotient</i>	63
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Skala Kematangan Emosi.....	65
Tabel 5.	Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Toleransi terhadap Stres.....	83
Tabel 6.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Toleransi terhadap Stres.....	84
Tabel 7.	Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Adversity Quotient</i>	86
Tabel 8.	Hasil Uji Realibiltas Skala <i>Adversity Quotient</i>	87
Tabel 9.	Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kematangan Emosi.....	88
Tabel 10.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi.....	89
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas.....	90
Tabel 12.	Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Adversity Quotient</i> (X1) dengan Toleransi terhadap Stres (Y).....	91
Tabel 13.	Hasil Uji Linearitas Variabel Kematangan Emosi (X2) dengan Toleransi terhadap Stres (Y).....	92
Tabel 14.	Hasil Uji Multikolinearitas.....	93
Tabel 15.	Hasil Uji Otokorelasi.....	95

Tabel 16.	Hasil Uji F.....	97
Tabel 17.	Pedoman Intepretasi Koefisien Korelasi (R).....	97
Tabel 18.	Hasil Analisis Korelasi Ganda.....	98
Tabel 19.	Hasil Uji Korelasi Parsial.....	99
Tabel 20.	Deskripsi Data Penelitian.....	100
Tabel 21.	Deskriptif Data Penelitian.....	101
Tabel 22.	Kriteria dan Kategori Responden Penelitian.....	102
Tabel 23.	Penyebaran Responden Berdasarkan Usia.....	105
Tabel 24.	Hubungan Usia Responden dengan Toleransi terhadap Stres	105
Tabel 25.	Penyebaran Responden Berdasarkan Jumlah Ekspedisi.....	106
Tabel 26.	Hubungan Jumlah Ekspedisi dengan Toleransi terhadap Stres.....	107
Tabel 27	Penyebaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	107
Tabel 28	Hasil Uji <i>independent t-test</i>	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Pemikiran Penelitian.....	52
Gambar 2.	<i>Scatterplots</i> sebagai Hasil Uji Heterokedastisitas.....	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Alat Ukur Penelitian.....	128
Lampiran B. Data Identitas Responden.....	143
Lampiran C. Distribusi Nilai Alat Ukur Penelitian.....	147
Lampiran D. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	172
Lampiran E. Total Skor Alat Ukur Penelitian.....	191
Lampiran F. Analisis data Penelitian.....	195
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	210
Lampiran H. Surat Administrasi Penelitian.....	213

ABSTRAK**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PECINTA ALAM UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Seta Yovian Aryono
G0111077

**Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta**

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

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT AND EMOTIONAL MATURITY WITH STRESS TOLERANCE ON STUDENTS MOUNTAINEERING CLUB OF SEBELAS MARET UNIVERSITY

Seta Yovian Aryono

G0111077

**Psychology Department Faculty of Medicine
Sebelas Maret University Surakarta**

The demands of life capable of inflicting stress on each individual, including students mountaineering club. Many roles carried by demanding they have the ability to survive and adapt properly to any stressors that come from the lectures and natural activities that they have done. This capability is called by stress tolerance. The good stress tolerance can not be separated from the role of adversity quotient that makes individuals survive to face any difficulties. Emotional maturity is also necessary so that individuals reach the maturity level of emotional development and no longer displays childish emotional patterns.

The purpose of this quantitative study was to determine the relationship between adversity quotient and emotional maturity with stress tolerance, the relationship between adversity quotient with stress tolerance, and relationship between emotional maturity with stress tolerance on students mountaineering club of Sebelas Maret University Surakarta. The population in this study were all of students mountaineering club that active on the club of Sebelas Maret University Surakarta were 246 and the sample used were 94 students mountaineering club are taken using purposive sampling. The research instrument is the scale of stress tolerance, adversity quotient scale, and the scale of emotional maturity.

The results of quantitative analysis with multiple regression obtained a significant relationship between adversity quotient and emotional maturity with stress tolerance on students mountaineering club of Sebelas Maret University Surakarta with a significancy 0,000 ($p < 0,05$) and $F_{\text{count}}=111.399 > F_{\text{table}}=3,09$. The results of quantitative analysis with partial correlation test also obtained that there was a significant relationship between adversity quotient with stress tolerance with significancy 0,001 ($p < 0,05$), $T_{\text{count}}=3.566 > T_{\text{table}} = 1.985$ and significant relationship between emotional maturity with stress tolerance with the significancy 0,000 ($p < 0,05$), $T_{\text{count}} = 7.149 > T_{\text{table}} = 1.985$.

Keywords: *Stress tolerance, adversity quotient, emotional maturity, students mountaineering club*

