

Psychopreneur JOURNAL

Hubungan antara Spiritualitas dan Kepuasan Kerja Pada Fresh Graduate Sudah Bekerja

Christian Effendy Putra, Jimmy Ellya Kurniawan

Hubungan antara Kepemilikan Psikologis dengan Kepuasan Kerja pada Karyawan Perusahaan X

Filipus Leonard, Theda Renanita

Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya

Lis Suglarta Purba, Jony Eko Yullianto

Hubungan antara Spiritualitas dan Adversity Quotient pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya

Nandie Prasetyawati, Stefani Virlia

Hubungan antara Psychological Well-being dan Marital Adjustment pada Remaja

Oktufani Dwi Wulansari, Jenny Lukito Setiawan

Hubungan antara Spiritualitas dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya

Nandia Prasetyawati

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Stefani Virlia^{*1}

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Abstract. *This study aims to determine the relationship between spirituality and adversity quotient in state university students (PTN) X and Y in Surabaya using quantitative research methods with correlational design. The hypothesis in this study is that there is a positive correlation between spirituality and its dimensions (belief in God, search for meaning, mindfulness, feeling of security) and adversity quotient on students of PTN X and Y in Surabaya. Data were obtained by adapting the spirituality questionnaire and adversity quotient scales. The subjects included 205 students. The results showed there was a positive correlation between spirituality and its dimensions (belief in God, search for meaning, mindfulness, feeling of security) with adversity quotient on students of PTN X and Y in Surabaya ($r = 0.401$; $r = 0.332$; $r = 0.268$; $r = 0.230$; $r = 0.397$ with $p = 0.000$). This shows the higher the spirituality and dimensions of the students, the higher the adversity quotient it has, and vice versa.*

Keywords: *adversity quotient, college students, state university, spirituality*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dan adversity quotient pada mahasiswa perguruan tinggi negeri (PTN) X dan Y di Surabaya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi positif antara spiritualitas serta dimensi-dimensinya (belief in God, search for meaning, mindfulness, feeling of security) dan adversity quotient pada mahasiswa PTN X dan Y di Surabaya. Data diperoleh dengan mengadaptasi skala the spirituality questionnaire dan adversity quotient. Subjek penelitian adalah 205 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif antara spiritualitas serta dimensi-dimensinya (belief in God, search for meaning, mindfulness, feeling of security) dengan adversity quotient pada mahasiswa PTN X dan Y di Surabaya ($r = 0.401$; $r = 0.332$; $r = 0.268$; $r = 0.230$; $r = 0.397$ dengan $p = 0.000$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi spiritualitas dan dimensi-dimensinya yang diperoleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula adversity quotient yang dimilikinya, begitupun sebaliknya.*

Kata kunci: *adversity quotient, mahasiswa, perguruan tinggi negeri*

¹**Korespondensi:** Stefani Virlia. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Surabaya, 60219. Email: stefani.virlia@ciputra.ac.id.

Perjuangan untuk menjadi mahasiswa perguruan tinggi negeri (PTN) tidaklah mudah, berbagai tantangan harus dilewati bahkan sebelum resmi menjadi mahasiswa. Setiap tahunnya, calon mahasiswa harus bersaing dengan ratusan ribu peserta lain untuk dapat lolos ke PTN yang diinginkan. Pada tahun 2017, terdapat 797,023 calon mahasiswa yang mendaftar SBMPTN, dengan daya tampung sebesar 128,085, yang berarti hanya 16.07 % saja peluang peserta dapat lolos SBMPTN (Ibtisam, 2017).

Jumlah peluang yang terbatas dan tingkat persaingan yang tinggi membuat tidak semua peserta beruntung untuk dapat lolos ke PTN, ada pula beberapa peserta yang tidak menyerah dan kembali mencoba SBMPTN di tahun berikutnya. Sesuai dengan ketentuan dari Peraturan Menteri Ristekdikti No. 126 Tahun 2016 pasal 11b, bahwa syarat untuk mengikuti SBMPTN adalah lulusan pendidikan menengah tiga tahun terakhir, yang berarti peserta diberi tiga kali kesempatan untuk dapat mengikuti SBMPTN.

Setelah masuk ke PTN, mahasiswa akan dihadapkan dengan tantangan yang lebih sulit lagi, dikarenakan mereka adalah mahasiswa pilihan yang telah berhasil mengalahkan ratusan ribu pesaingnya, sehingga kompetisi yang dijalani selama masa perkuliahan akan lebih ketat. Selain itu, jumlah mahasiswa yang begitu banyak dalam satu kampus juga menuntut mahasiswa untuk bersaing secara ketat jika ingin berprestasi dan dikenal oleh dosen (*"Universitas negeri vs"*, 2015). Andrian (2017) juga menyatakan bahwa persaingan di PTN lebih tinggi dibandingkan di Perguruan Tinggi Swasta (PTS), karena sejak awal mereka sudah dihadapkan pada situasi kompetitif saat masuk ke PTN, dimana persaingan tersebut tidak dirasakan oleh mahasiswa PTS karena seleksi untuk masuk ke PTS cenderung lebih mudah dibandingkan seleksi untuk masuk ke PTN. Berdasarkan wawancara kepada sejumlah mahasiswa

PTN di Surabaya, ditemukan bahwa kesulitan yang mereka alami bervariasi seperti kompetisi untuk menjadi unggul, bertahan dengan jurusan yang tidak sesuai ekspektasi, menyelesaikan tugas dengan jadwal pengumpulan yang berdekatan, dan menyelesaikan tugas akhir/skripsi. Hal ini membuat mahasiswa PTN diharapkan memiliki daya tahan yang tinggi.

Namun kondisi yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa PTN tahan dengan kesulitan yang mereka alami, beberapa dari mereka memilih untuk bunuh diri ketika mengalami tekanan dengan beban kuliah (Hamdi, 2016), membunuh teman kuliahnya sendiri (Hariyadi, 2017) sampai terlibat tawuran antar mahasiswa (Soeprayitno, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang menyelesaikan masalahnya dengan *coping* yang tidak efektif, bahkan bisa berujung pada kematian.

Sebaliknya terdapat pula mahasiswa-mahasiswa PTN dengan daya tahan yang baik, dan mampu menyelesaikan masalahnya seperti berhasil menjadi wisudawan terbaik setelah sebelumnya judul skripsinya sempat ditolak sebanyak empat kali (Wurinanda, 2016), berhasil membuat skripsinya menjadi karya terbaik (*"Anak pemulung raih"*, 2016), bahkan sukses membangun bisnis saat kuliah (*"Punya usaha beromzet"*, 2017).

Ketahanan tersebut berkaitan dengan konsep yang disebut *adversity quotient* (AQ). AQ adalah kemampuan untuk bertahan ketika menghadapi kesulitan dan mampu untuk mencari jalan keluar atau solusi sebagai alternatif penyelesaian. Dengan kata lain, AQ dapat disebut sebagai kecerdasan dalam menghadapi tantangan (Stoltz, 2000). Stoltz (2000) membagi AQ menjadi empat dimensi, yaitu *control* (kendali individu ketika menghadapi masalah), *origin & ownership* (pengakuan individu terhadap akibat dari masalah yang terjadi dan penyebab

munculnya masalah tersebut), *reach* (sejauh mana masalah yang terjadi berpengaruh kepada aspek kehidupan lain individu), dan *endurance* (daya tahan individu ketika menghadapi masalah).

Fenomena mahasiswa yang bunuh diri, membunuh temannya atau melakukan tawuran, menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang menggunakan *coping* negatif sebagai cara untuk menyelesaikan masalahnya, dimana sebenarnya *coping* tersebut tidak efektif untuk dilakukan karena justru akan membawa dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Cahyani & Akmal (2017) menjelaskan bahwa ada cara *coping* yang positif dan lebih efektif untuk menyelesaikan masalah, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Tuhan.

Kedekatan diri dengan Tuhan dapat dikaitkan dengan konsep spiritualitas. Spiritualitas menurut Canda & Furman (2010), adalah proses mencari makna dan tujuan yang dapat mensejahterakan hubungannya baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Dimensi spiritualitas menurut Hardt; Schultz; Xander; Becker; & Dragan (2012) terbagi menjadi empat yaitu *belief in God* (percaya pada Tuhan sebagai salah satu cara meminimalisir kecemasan yang muncul), *search for meaning* (memaknai setiap peristiwa kehidupan yang terjadi), *mindfulness* (rasa sadar seutuhnya terhadap pengalaman yang terjadi) dan *feeling of security* (rasa aman dan bebas dari rasa takut dan cemas).

Selain itu, konsep spiritualitas juga dapat diartikan sebagai proses pencarian makna hidup. Perkembangan kognitif mahasiswa yang sudah mulai matang, yaitu memasuki tahap operasional formal Piaget, dimana mahasiswa sudah mampu untuk mempertimbangkan banyak pandangan dan merefleksikan proses berpikirnya (Papalia & Olds, 2007), seharusnya membuat mahasiswa mampu untuk memahami makna kehidupan dan spiritualitasnya. Tetapi dalam

kenyataannya, mahasiswa masih kesulitan untuk mengerti makna hidup dan spiritualitasnya, akibat konflik yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengalami krisis psikososial menuju kedewasaan yang matang ini (Hurlock, 2002), dan menyebabkan mahasiswa akhirnya menyelesaikan kesulitannya tersebut dengan cara *coping* yang negatif seperti pada fenomena yang dijelaskan sebelumnya. Namun di sisi lain, ada pula mahasiswa yang mampu untuk memahami makna hidup dan spiritualitasnya, serta menyalurkannya pada kegiatan yang positif, salah satu wadahnya adalah komunitas.

Berdasarkan fenomena dan penjelasan tersebut terlihat bahwa tingkat spiritualitas dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut berperilaku dalam kehidupan sehari-harinya. Mahasiswa yang tingkat spiritualitasnya tinggi, akan cenderung merasa memiliki keterampilan sosial yang baik dan dapat dikonstruksikan pada perilaku prososial (Jacobi, 2004), serta memahami makna hidupnya, dan menyalurkannya pada hal positif yang bermanfaat bagi sesama. Sedangkan Taylor, Lilis dan Le Mone (2005), menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang aktif mengikuti kegiatan spiritual dapat menurunkan tingkat spiritualitasnya yang menyebabkan mahasiswa menjadi malas untuk bergaul, menjauh dari lingkungannya, dan tidak optimis. Spiritualitas rendah juga menyebabkan mahasiswa akan cenderung melakukan perilaku antisosial (Jacobi, 2004). Hal tersebut menyebabkan terdapat mahasiswa yang melampiaskan kebingungan akan makna hidupnya dengan cara yang negatif, seperti bunuh diri, membunuh temannya dan tawuran, akibat spiritualitasnya yang rendah. Hal ini yang mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut mengenai keterkaitan spiritualitas dan *adversity quotient* pada mahasiswa.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara

spiritualitas serta dimensi- dimensinya dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah spiritualitas sedangkan variabel terikat adalah *adversity quotient*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan skala spiritualitas dan *adversity quotient* berbentuk likert. Skala likert tersusun atas pernyataan-pernyataan dan terdiri atas lima opsi jawaban, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), ragu-ragu (R), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Skala spiritualitas yang digunakan adalah adaptasi dari skala *The Spirituality Questionnaire* (TSQ) oleh Hardt et al (2012) yang terdiri dari 20 butir pernyataan. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas diperoleh hasil validitas dengan rentang nilai antara 0.345 sampai 0.688 dan reliabilitas yang dibagi menjadi empat dimensi yaitu *belief in God* ($\alpha=0.730$), *search for meaning* ($\alpha=0.694$), *mindfulness* ($\alpha=0.696$) dan *feeling of security* ($\alpha=0.778$). Skala *adversity quotient* (AQ) yang digunakan adalah adaptasi dari skala *adversity quotient* oleh Firmansyah; Djatmika & Hermawan (2016), dimana skala tersebut terdiri atas 16 butir pernyataan. Skala *adversity quotient* memiliki validitas dengan rentang nilai antara 0.358 sampai 0.622 dan reliabilitas dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.828. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah diperguruan tinggi negeri Surabaya dengan total subjek sebanyak 205 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan secara aksidental kepada subjek yang berada di lokasi penelitian

(Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN DISKUSI

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik non parametrik, dikarenakan distribusi data tidak normal. Salah satu cara uji statistik non parametrik yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman* dengan metode bivariat karena hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua variabel. Dalam melihat hasilnya, jika nilai signifikansi dibawah 0.05 ($p \leq 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antar variabel yang diuji, sedangkan jika nilai signifikansi diatas 0.05 ($p \geq 0.05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antar variabel yang diuji.

Pada hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara spiritualitas dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya ($r=0.401$, $p=0.000$). Semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi *adversity quotient*, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka semakin rendah *adversity quotient*.

Spiritualitas sendiri berbicara tentang seberapa mampu seseorang untuk mencari makna hidupnya yang dikaitkan dengan nilai-nilai transendental. Canda & Furman (2010) mengatakan bahwa spiritualitas adalah proses pencarian makna dan tujuan yang dapat menyejahterakan hubungan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Schultz (1991), spiritualitas merupakan salah satu tahap untuk mencapai puncak tertinggi hirarki kebutuhan Maslow yaitu aktualisasi diri. Ketika individu sedang berusaha untuk mencapai aktualisasi diri, akan ada pengalaman- pengalaman spiritual pula yang menyertainya, hal ini berkaitan dengan keberadaan manusia sebagai makhluk spiritual (Schultz, 1991). Kebutuhan manusia untuk mencapai aktualisasi diri memunculkan kekuatan untuk dapat menghadapi kegelisahan, rintangan, dan penderitaan yang terjadi

(Canda & Furman, 2010).

Konsep spiritualitas dan *adversity quotient* ini dapat dilihat juga pada mahasiswa. Mahasiswa dikatakan memiliki spiritualitas yang tinggi jika mahasiswa tersebut mampu mengembangkan diri dan memaksimalkan setiap potensi yang dimiliki dalam berbagai kegiatan perkuliahan yang dijalannya, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Hal ini disebabkan karena spiritualitas memunculkan kekuatan yang dapat menjadi daya positif untuk pengembangan diri individu (Novitasari, 2017). Ketika mahasiswa merasa telah memaksimalkan setiap potensi yang dimiliki, maka hal tersebut akan meningkatkan *adversity quotient* dan membuat mahasiswa lebih siap dalam menghadapi tantangan yang muncul, baik dalam dunia perkuliahan maupun setelah lulus nanti. Hal ini disebabkan karena *adversity quotient* yang dimiliki oleh individu akan meningkatkan motivasi serta daya tahan untuk tekun dan ulet dalam setiap hal yang sedang dikerjakan dan mendorong individu tersebut untuk terus mengembangkan diri (Stoltz, 2000).

Pada hasil uji hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dimensi *belief in God* dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya ($r=0.332$, $p=0.000$). Semakin tinggi spiritualitas dimensi *belief in God* maka semakin tinggi *adversity quotient*, sebaliknya semakin rendah spiritualitas dimensi *belief in God* maka semakin rendah *adversity quotient*.

Spiritualitas dimensi *belief in God* menjelaskan tentang rasa percaya individu kepada Tuhan, dimana rasa percaya tersebut dijadikan sebagai salah satu cara untuk meminimalisir kecemasan yang muncul akibat masalah yang terjadi. Permasalahan yang dialami oleh individu seringkali memunculkan ketidakpastian dan kecemasan akan jalan keluar yang diharapkan, dan salah satu cara yang dapat

dilakukan untuk meminimalisir hal tersebut adalah berdoa. Menurut Roidah (2011), berdoa dapat membantu individu untuk menghilangkan rasa putus asa terhadap masalah yang terjadi, serta dapat meningkatkan motivasi dan sikap positif untuk menyelesaikan rintangan dan menerima kegagalan. Berdoa sebagai salah satu kegiatan spiritualitas memulai aktivitas dilakukan karena individu percaya bahwa setelah berdoa Tuhan akan menolong setiap individu untuk melewati masa-masa sulit yang terjadi pada hari itu (Dale & Daniel, 2011).

Hal ini berlaku juga untuk mahasiswa, dimana akan selalu ada situasi sulit yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan perkuliahannya, seperti tugas yang bertumpuk, deadline pengumpulan tugas yang begitu cepat, menghadapi ujian semester dan sidang skripsi, serta berbagai kesulitan lainnya. Salah satu cara mahasiswa untuk menghadapi kesulitan tersebut adalah mendekati diri dengan Tuhan atau berdoa. Berdasarkan hasil wawancara kepada lima mahasiswa PTN, dapat disimpulkan bahwa berdoa sebagai salah satu aspek dalam dimensi *belief in God* mampu memberikan semangat dan motivasi baru kepada individu untuk melewati permasalahannya karena percaya bahwa Tuhan akan membantu menghadapi masa-masa sulit tersebut. Hal ini secara tidak langsung membuat *adversity quotient* individu tersebut meningkat, karena individu merasa lebih percaya diri dan yakin bahwa permasalahan yang dialaminya akan segera terselesaikan.

Pada hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dimensi *search for meaning* dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya ($r=0.268$, $p=0.000$). Semakin tinggi spiritualitas dimensi *search for meaning* maka semakin tinggi *adversity quotient*, sebaliknya semakin rendah spiritualitas dimensi *search for*

meaning maka semakin rendah *adversity quotient*.

Spiritualitas dimensi *search for meaning* membahas tentang usaha individu untuk dapat memahami, menanggapi dan mencari makna yang dapat diambil dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya, baik peristiwa positif maupun negatif Newman; Nezlek & Thrash (2017). Menurut Frankl dalam (Newman; Nezlek & Thrash, 2017) *search for meaning* adalah motivasi dasar manusia, yang artinya individu akan terus berusaha mencari makna hidupnya. Makna hidup bersifat sangat personal dan berbeda-beda tiap individu, sehingga hal ini tidak dapat digeneralisir, suatu peristiwa dapat menjadi sangat bermakna bagi satu orang namun belum tentu bagi orang lain. Kondisi ini juga menyebabkan pemaknaan individu terhadap berbagai peristiwa menjadi unik dan bervariasi, karena setiap peristiwa akan memunculkan makna yang berbeda bagi individu. Menurut Bastaman (1996), terdapat beberapa tahap untuk mencapai keberhasilan menemukan makna hidup, yaitu tahap derita, penerimaan diri, penemuan makna hidup, realisasi makna dan kehidupan bermakna.

Ketika menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai situasi, baik situasi menyenangkan maupun situasi tidak menyenangkan. Namun bagi mahasiswa yang mampu mencari makna dari setiap peristiwa yang dialaminya, baik peristiwa positif maupun negatif, akan tetap merasa enjoy dengan dunia perkuliahannya, karena mahasiswa merasa bahwa setiap peristiwa yang terjadi adalah pengalaman yang berharga untuk pengembangan dirinya. Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga mahasiswa PTN, dapat disimpulkan bahwa sepanjang usia individu akan terus mencari makna hidupnya baik dalam peristiwa menyenangkan maupun menyulitkan. Diperlukan tahap-tahap yang harus

dilewati untuk dapat merasakan pemaknaan yang mendalam dari setiap peristiwa yang dialami. Tahap-tahap yang dilewati individu sebenarnya juga meningkatkan *adversity quotient*, karena individu dilatih untuk dapat menerima dengan ikhlas penderitaan yang telah terjadi dan memandang permasalahan bukan sebagai sesuatu yang negatif melainkan positif. Hal tersebut sesuai dengan konsep *adversity quotient* yaitu memandang permasalahan bukan sebagai sesuatu beban melainkan sebagai tantangan yang menarik untuk diselesaikan.

Pada hasil uji hipotesis keempat menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dimensi *mindfulness* dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya ($r=0.230$, $p=0.000$). Semakin tinggi spiritualitas dimensi *mindfulness* maka semakin tinggi *adversity quotient*, sebaliknya semakin rendah spiritualitas dimensi *mindfulness* maka semakin rendah *adversity quotient*.

Spiritualitas dimensi *mindfulness* membahas tentang bagaimana individu secara sadar memahami setiap hal dan peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya, baik dalam segi pikiran, perasaan, maupun kognitif. Menurut Wood (2013), konsep *mindfulness* menekankan pada kesadaran individu terhadap peristiwa yang terjadi saat ini, bukan pada pikiran tentang kejadian di masa lalu atau rencana di masa depan, sehingga individu dapat benar-benar hadir dalam situasi saat itu. Hal tersebut membantu individu untuk dapat memandang aktivitas yang dikerjakannya secara lebih jernih, sehingga memudahkan individu untuk menerima sudut pandang baru dalam melihat masalah atau solusi yang sedang dikerjakan (Kabat-Zinn, 1990). Fielding (2009) menyatakan bahwa *mindfulness* memungkinkan individu untuk melewati masalah atau sesuatu yang sulit tanpa harus menghindarinya, sehingga

individu dengan perkembangan *mindfulness* yang baik akan mampu untuk melihat lebih hubungan antara emosional, kognitif, dan aktivitasnya sehingga akan membuat individu secara sadar sepenuhnya memahami penyebab dari perilaku dan pengalamannya yang terjadi selama ini.

Pada mahasiswa, *mindfulness* dapat membantu mahasiswa tersebut untuk memahami kondisi dirinya sehingga dapat mengantisipasi ketika sedang menghadapi masalah (Hayes & Feldman, 2004). Menurut Hidayat & Fourianalistyawati (2017), *mindfulness* juga dapat menurunkan tingkat stres akademis pada mahasiswa, selain itu mahasiswa yang memiliki *mindfulness* akan membuat mahasiswa tersebut dapat memilih *coping stress* yang positif, yaitu memilih strategi *approach coping stress* daripada *avoidant coping stress* (Brown; Ryan & Weinstein, 2008). Menurut Hayes & Feldman (2004) *mindfulness* juga dapat meminimalisir simptom depresi. Ketika stres akademis mahasiswa sudah menurun dan mahasiswa sudah memilih *coping stres* yang positif, maka *mindfulness* tersebut akan membuat mahasiswa dapat menyelesaikan masalahnya dengan cara yang tepat sehingga akan menurunkan simptom depresi pada mahasiswa.

Pada hasil uji hipotesis kelima menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara spiritualitas dimensi *feeling of security* dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya ($r=0.397$, $p=0.000$). Semakin tinggi spiritualitas dimensi *feeling of security* maka semakin tinggi *adversity quotient*, sebaliknya semakin rendah spiritualitas dimensi *feeling of security* maka semakin rendah *adversity quotient*.

Spiritualitas dimensi *feeling of security* membahas tentang kebebasan yang dimiliki individu dari perasaan takut dan cemas. Menurut Demir (2008), *feeling of security* dapat menjadi karakteristik kuat

untuk memprediksikan kebahagiaan seseorang terutama pada perasaan aman secara emosional. Selain itu, perasaan aman dapat menimbulkan ikatan interpersonal yang menyenangkan. Dalam teori Maslow, individu yang telah memiliki *feeling of security* dapat diartikan telah memenuhi hirarki kedua kebutuhan dasar Maslow, yaitu kebutuhan akan rasa aman. Salah satu faktor yang dapat membuat individu merasa aman adalah tidak adanya ancaman bahaya atau perang seperti pada negara yang sedang mengalami konflik (Iskandar, 2016).

Feeling of security juga penting untuk dimiliki mahasiswa, karena seperti yang telah dijelaskan bahwa *feeling of security* termasuk dalam salah satu hirarki kebutuhandasar Maslow yaitu kebutuhan akan rasa aman. Jika mahasiswa tidak memiliki *feeling of security*, maka mahasiswa tersebut seperti kehilangan salah satu kebutuhan dasarnya, dan akan sulit untuk menuju ke hirarki kebutuhan selanjutnya yaitu aktualisasi diri yang termasuk dalam metakebutuhan (*metaneeds*) yaitu kebutuhan untuk bertumbuh (Hall & Lindzey, 2010). Selain itu *feeling of security* yang dimiliki mahasiswa, akan membantu mahasiswa tersebut untuk dapat menjalani kehidupan perkuliahannya secara lebih optimal. Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Ormrod (2008) bahwa rasa aman dan nyaman secara fisik maupun psikologis yang dimiliki mahasiswa akan membantu mahasiswa tersebut untuk dapat berprestasi secara optimal dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merasa aman dan nyaman dengan lingkungan perkuliahannya. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *feeling of security* tinggi akan merasa aman serta terbebas dari rasa takut dan cemas, sehingga kondisi tersebut akan meningkatkan *adversity quotient* dalam dirinya. Ketika menghadapi masalah, individu akan bersikap optimis dan tidak

mudah menyerah karena merasa bahwa situasi di sekitarnya baik-baik saja dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara spiritualitas serta dimensi-dimensinya (*belief in God, search for meaning, mindfulness, feeling of security*) dan *adversity quotient* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri X dan Y di Surabaya.

Bagi mahasiswa disarankan untuk meningkatkan spiritualitasnya salah satunya dengan cara berdoa ketika menjalani aktivitas, melakukan refleksi dan mencari hal positif dari segala aktivitas yang telah terjadi, memusatkan perhatian sepenuhnya ketika menjalankan suatu aktivitas serta mau untuk menerima sudut pandang baru dari orang lain, dan bersosialisasi terhadap civitas yang ada di lingkungan perkuliahan. Hal tersebut dilakukan agar *adversity quotient* mahasiswa akan meningkat pula, sehingga mahasiswa akan lebih mampu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang tepat.

Bagi Universitas disarankan untuk lebih memerhatikan dan memfasilitasi kebutuhan spiritualitas mahasiswa terkait dengan kepercayaan kepada Tuhan seperti rutin mengadakan ibadah atau berdoa bersama sebelum memulai aktivitas perkuliahan, pemaknaan dan kesadaran mahasiswa terhadap suatu peristiwa seperti rutin mengadakan refleksi setiap akhir semester agar mahasiswa dapat memahami apa saja yang sudah dilewati, serta rasa aman dan nyaman ketika mengikuti perkuliahan seperti rutin mengadakan *gathering* antar jurusan dan fakultas setiap setahun sekali atau mengadakan beberapa mata kuliah pilihan lintas jurusan agar mahasiswa dapat bersosialisasi dan tidak hanya mengenal

teman serta dosen yang ada di jurusannya saja. Hal tersebut dilakukan agar spiritualitas mahasiswa dapat meningkat sehingga *adversity quotient* mahasiswa akan meningkat pula, diharapkan ketika *adversity quotient* mahasiswa meningkat akan membuat mahasiswa lebih mampu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang tepat.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat lebih mengeksplorasi variabel-variabel terkait dengan spiritualitas dan *adversity quotient*, seperti mengombinasikan variabel spiritualitas dan *adversity quotient* dengan variabel-variabel lain seperti motivasi berprestasi, regulasi diri, *subjective well being*, kecerdasan emosional, *happiness* dsb untuk memperkaya hasil penelitian.

REFERENSI

- Anak pemulung raih skripsi terbaik di Unnes. (2016, Juli 27). Retrieved from viva.co.id:<http://www.viva.co.id/berita/nasional/801788-anak-pemulung-raih-skripsi-terbaik-di-unnes> pada 15 Agustus 2017.
- Andrian, A. (2017, Februari 22). *Kesamaan dan perbedaan PTN dan PTS*. Retrieved from ebooks.gramedia.com: <https://ebooks.gramedia.com/berita/kesamaan-dan-perbedaan-ptn-dan-pts/pada-22-Januari-2018>.
- Apriyono, A., & Taman, A. (2013). Analisis overreaction pada saham perusahaan manufaktur di bursa efek Indonesia (BEI) periode 2005-2009. *Jurnal Nominal*, 2(2), 76-96.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna: Kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Jakarta: Paramadina.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Weinstein, N. (2008). A multi method examination of the effects of mindfulness on stress attribution coping, and emotional well being. *Journal of Research in Personality* 43, 374-385.

- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 33-41.
- Canda, E.R., & Furman, L.D. (2010). *Spiritual diversity in social work practice: The heart of helping*. New York: Oxford University Press.
- Dale & Daniel, J.H. (2011) *Spirituality/religion as a healing pathway for survivors of sexual violence*. In book : *Surviving sexual violence a guide to recovery and empowerment* (edited by Thema Bryant-Davis). Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Fangauf, S. V. (2014). Spirituality and resilience: New insights into their relation with life satisfaction and depression. *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, 135-150.
- Fielding, L. E. (2009). *A clinician's' guide to integrating mindfulness into evidence based practice: A common elements approach*. San Fransisco: Proquest.
- Firmansyah, A. H., Djatmika, E. T., & Hermawan, A. (2016). The effect of adversity quotient and entrepreneurial self-efficacy on entrepreneurial intention through entrepreneurial attitude. *IOSR Journal of Business and Management*, 18(5), 45-55.
- Ghazali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (2010). *Teori-teori holistik (organismik-fenomenologis)*. Yogyakarta: Kanisius
- Hamdi, I. (2016, Juni 01). *Kata teman seangkatan Billy, mahasiswa UI yang bunuh diri*. Retrieved from m.tempo.co: <https://m.tempo.co/read/news/2016/06/01/064775888/kata-teman-seangkatan-billy-mahasiswa-ui-yang-bunuh-diri-pada-09-Agustus-2017>.
- Hardt, J., Schultz, S., Xander, C., Becker, G., & Dragan, M. (2012). The spirituality questionnaire: core dimensions of spirituality. *Journal of Psychology*, 3(1), 116-122.
- Hariyadi, D. (2017, April 17). *Tak jawab pertanyaan, mahasiswa langsung bunuh temannya*. Retrieved from nasional.tempo.co: <https://nasional.tempo.co/read/866735/tak-jawab-pertanyaan-mahasiswa-langsung-bunuh-temannya-pada-30-Januari-2018>.
- Hayes, A.M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology :Science and Practise*, 11(3), 255-262.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52-57.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Ibtisam, F. (2017, Mei 13). *"Bocoran" SBMPTN 2017: Jumlah peserta, daya tampung, serta jurusan paling diminati*. Retrieved from youthmanual.com: <https://www.youthmanual.com/post/dunia-sekolah/persiapan-kuliah/bocoran-sbmptn-2017-jumlah-peserta-daya-tampung-serta-jurusan-paling-diminati-pada-19-Januari-2018>.
- Iskandar. (2016). Implementasi teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan Khizanah Al-Hikmah*, 4(1), 24-34.

- Jacobi, L. J. (2004). *Psychological protective factors and social skills: an examination of spirituality and prosocial behavior*. National Communication Association. English: University of Minnesota.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Bantam Dell.
- Newman, D. B., Nezelek, J. B., & Thrash, T.M. (2017). The dynamics of searching for meaning and presence of meaning in daily life. *Journal of Personality*, 1-11.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, Y. (2017). Kompetensi spiritualitas mahasiswa. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 45-70.
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode kolmogorov-smirnov, lilliefors, shapiro-wilk, dan skewness-kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), 127–135.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, E. D., & Olds, W.S. (2007). *Human development (tenth edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia No 126. (2016). *Peraturan menteri ristekdikti tentang penerimaan mahasiswa baru program sarjana pada perguruan tinggi negeri*. Retrieved from: http://admissi.ipb.ac.id/download/2017/Peraturan_Menteri_No_126_Tahun_2016.pdf pada 19 Januari 2018.
- Punya usaha beromzet 1 miliar, mahasiswa UNNES bagikan seribu gelas susu saat wisuda*. (2017, Maret 07). Retrieved from <http://www.dikti.go.id/punya-usaha-beromzet-1-miliar-mahasiswa-unnes-bagikan-seribu-gelas-susu-saat-wisuda/> pada 15 Agustus 2017.
- Putri, D. E., & Amalia, D. N. (2014). Religiosity and adversity quotient of muslims in poor community. *IPEDR*, 73(4), 14-18.
- Roidah. (2011). *Keajaiban doa rahasia dahsyatnya berdo'a kepada Allah Swt*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schultz, D. (1991). *Psikologi pertumbuhan*. Yogyakarta: Kanisius
- Soeprayitno. (2015, Mei 09). *ITS selidiki tawuran mahasiswa*. Retrieved from <https://daerah.sindonews.com/read/999250/151/its-selidiki-tawuran-mahasiswa-1431147338> pada 15 Agustus 2017.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Taylor, C., Lillis, C., dan LeMone, P. (2005). *Fundamentals of nursing: The art and science of nursing care (fifth edition)*. Philadelphia: Lippincott.
- Universitas negeri vs universitas swasta, mana yang terbaik?.* (2015). Retrieved from [vistaeducation.com: http://www.vistaeducation.com/news/v/vip/universitas-negeri-vs-universitas-swastamana-yang-terbaik](http://www.vistaeducation.com/news/v/vip/universitas-negeri-vs-universitas-swastamana-yang-terbaik) pada 22 Januari 2018.
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi interpersonal: Interaksi keseharian edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wurinanda, I. (2016, April 15). *Skripsi ditolak berkali-kali, mahasiswa ini jadi lulusan terbaik*. Retrieved from [news.okezone.com:https://news.okezone.com/read/2016/04/14/65/1363073/skripsi-ditolak-berkali-kali-mahasiswa-ini-jadi-lulusan-terbaik](https://news.okezone.com/read/2016/04/14/65/1363073/skripsi-ditolak-berkali-kali-mahasiswa-ini-jadi-lulusan-terbaik) pada 15 Agustus 2017.