

**HUBUNGAN DUKUNGAN EMOSIONAL DAN
KECERDASAN ADVERSITAS DENGAN
KETIDAKBERDAYAAN PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**



OLEH:

ILLANA TASYA ARFIFI

NPM. 1931080093

Program Studi Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2023 / 1445 H**

**HUBUNGAN DUKUNGAN EMOSIONAL DAN
KECERDASAN ADVERSITAS DENGAN
KETIDAKBERDAYAAN PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

OLEH:

ILLANA TASYA ARFIFI

NPM. 1931080093

Program Studi: Psikologi Islam

Pembimbing I : Drs. M. Nursalim Malay, M. Si

Pembimbing II : Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2023 / 1445 H**

ABSTRAK

Hubungan Dukungan Emosional Dan Kecerdasan Adversitas Dengan Ketidakberdayaan Pada Mahasiswa

Oleh:

Illana Tasya Arfifi

Ketidaksesuaian antara harapan dan hasil akan menimbulkan suatu gangguan psikologis yang dapat menghambat individu. Ketidakberdayaan merupakan suatu permasalahan psikologis yang dapat dialami mahasiswa dalam menempuh proses kehidupan. Kondisi ini dialami ketika individu tidak mampu mengendalikan dirinya hingga dapat membuat dirinya tidak mampu melakukan apapun ketika dihadapkan suatu permasalahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini berjumlah 155 mahasiswa, kemudian menggunakan teknik *cluster random sampling* diperoleh sampel sebanyak 58 mahasiswa program studi pendidikan matematika angkatan 2020 UIN Raden Intan Lampung. Peneliti menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala ketidakberdayaan ($\alpha= 0.843$), skala dukungan emosional teman sebaya ($\alpha= 0.935$), dan skala kecerdasan adversitas ($\alpha= 0.920$). Data yang didapat dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan *software JASP 0.18.1.0*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $R= 0.522$ dengan nilai $F= 10.283$ dengan signifikasi $p < .001$. Dapat dinyatakan terdapat hubungan dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 27.2%. Nilai koefisien korelasi (r_{x_1-y}) = -0.275 dan $p < .036$ dapat dijelaskan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan emosional dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi (r_{x_2-y}) = -0.521 dan $p < .001$ dapat dijelaskan juga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Ketidakberdayaan, Dukungan Emosional, Kecerdasan Adversitas.*

ABSTRACT

The Relationship Of Emotional Support And Adversity Intelligence With Helplessness In College Students

By:

Illana Tasya Arfifi

The nonconformity between expectations and results will cause a psychological disorder that can hinder the individual. Helplessness is a psychological problem that can be experienced by students in the process of life. This condition is experienced when individuals are unable to control themselves so that they can make themselves unable to do anything when faced with a problem. This study aims to determine the relationship between emotional support and adversity intelligence with helplessness in college students. The population in this study amounted to 155 students, then using the *cluster random sampling* technique, a sample of 58 students of the mathematics education study program class of 2020 UIN Raden Intan Lampung was obtained. Researchers used quantitative methods, with data collection techniques using the helplessness scale ($\alpha= 0.843$), peer emotional support scale ($\alpha= 0.935$), and adversity intelligence scale ($\alpha= 0.920$). The data obtained were analyzed using multiple regression analysis techniques with the help of *JASP 0.18.1.0 software*. The results showed a value of $R = 0.522$ with a value of $F = 10.283$ with a significance $p < .001$. It can be stated that there is a relationship between emotional support and adversity intelligence with helplessness in students with an effective contribution of 27.2%. The value of the correlation coefficient (r_{x_1-y}) = -0.275 and $p < .036$ can be explained if there is a significant negative relationship between emotional support and helplessness in students. Furthermore, the value of the correlation coefficient (r_{x_2-y}) = -0.521 and $p < .001$ can also be explained there is a significant negative relationship between adversity intelligence and helplessness in students.

Keywords: Helplessness, Emotional Support, Adversity Intelligence

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Illana Tasya Arfifi

NPM : 1931080093

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Dukungan Emosional dan Kecerdasan Adversitas Dengan Ketidakberdayaan Pada Mahasiswa merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 17 November 2023
Yang menyatakan



Illana Tasya Arfifi
NPM. 1931080093



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Emosional dan Kecerdasan
Adversitas Dengan Ketidakberdayaan Pada
Mahasiswa**

**Nama : Illana Tasya Arfifi
NPM : 1931080093
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 19630101199931001

Pembimbing II

Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi
NIP.2021120119950313070

Mengetahui,

Ketua Prodi Psikologi Islam

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP.19630101199931001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul **“HUBUNGAN DUKUNGAN EMOSIONAL DAN KECERDASAN ADVERSITAS DENGAN KETIDAKBERDAYAAN PADA MAHASISWA”** disusun Oleh **Illana Tasya Arfifi NPM : 1931080093** Program Studi Psikologi Islam, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Jum'at/ 17 November 2023 pukul 10.35 s.d 12.05 WIB.

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang : Abd. Qohar, M. Si (.....)

Sekretaris : Angga Natalia, M.I.P (.....)

Penguji Utama : Anisa Fitriani, S.Psi, M.A (.....)

Penguji I : Drs. M. Nursalim Malay, M. Si (.....)

Penguji II : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



DR. Ahmad Isaeni, M.A
NIP. 197403302000031001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	'(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	<u>H</u>	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	Ā	سَارَ	يَ...	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Ī	قِيْلَ	وُ...	Au
ـُ	U	ذَكِرْ	و	Ū	يُجُوزُ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im*.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata: *Nazzala, Rabbana*. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya: *al-Markaz, al-Syamsu*.

MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ
خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ
لَا تَعْلَمُونَ □ ٢١٦

Artinya: “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci.
Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan
boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu.

Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah 2: 216)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala yang diberikan berupa kesehatan, kekuatan, cinta, dan segala yang ada dihidup ini. Berkat karunia dan kasih sayang-Nya, diri ini mampu menyelesaikan tanggung jawab dalam menuntut ilmu sehingga menjadikan pribadi yang lebih baik dikemudian hari. Sholawat serta salam selalu tercurah untuk baginda Rasulullah Muhammad SAW. Atas izin Allah SWT saya persembahkan karya ini kepada orang-orang yang sangat saya cintai. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Teruntuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, Bapak Riza dan Ibu Siti. Papa, Mama karya ini saya persembahkan kepada kalian yang sangat mencintai saya, terima kasih untuk selalu sabar merawat dan membimbing saya, selalu berusaha memberikan kehidupan terbaik yang bisa diberikan kepada saya, dan selalu mendoakan hal baik dalam perjalanan hidup yang saya tempuh hingga saat ini.
2. Teruntuk Abang dan adik-adikku tercinta yaitu abang iyo, randi dan ibrah. Terima kasih atas rasa sayang dan dukungan semangat yang selalu diberikan kepada adik/kakak perempuanmu ini hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Illana Tasya Arfifi, dilahirkan di Bekasi pada tanggal 15 Agustus 2001. Anak kedua dari empat bersaudara, dengan Ayah bernama Riza Arfifi dan Ibu yang bernama Siti Hajar. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. SDN Jatireja 01, lulus pada tahun 2013
2. SMPN 2 Cikarang Timur, lulus pada tahun 2016
3. SMAN 3 Cikarang Utara, lulus pada tahun 2019

Setelah menyelesaikan pendidikan SMA, pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa program studi S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahiim

Alhamdulillah rabbil'alamiin, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karenanya, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z. M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi dan dosen pembimbing I. Terima kasih saya ucapkan kepada pak Malay atas waktu dan bimbingan yang diberikan guna membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.A selaku sekretaris prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
5. Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi selaku dosen pembimbing II. Terima kasih saya ucapkan kepada ibu Indah atas waktu dan bimbingan yang diberikan guna membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Dr. Bambang Sri Anggoro, M. Pd selaku ketua prodi Pendidikan Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

7. Mahasiswa/i prodi Pendidikan Matematika UIN Raden Intan Lampung angkatan 2020, terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti mendapatkan data yang diperlukan.
8. Kepada keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dan doa agar aku dapat menyelesaikan tanggung jawabku di bangku perkuliahan ini.
9. Sahabatku Sheila Yulia, terima kasih selalu ada kapanpun untuk memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah. Terima kasih untuk kepedulian, dan nasihat membangun yang diberikan.
10. Sahabatku Femy Permatasari, terima kasih untuk kepedulian yang diberikan berupa dukungan, bantuan, dan perhatian yang diberikan. Terima kasih telah memberikan kehangatan berupa rasa pulang kerumah disaat peneliti jauh dari rumah.
11. Alif Zulkarnain Sadewa, terima kasih atas kepedulian, dukungan dan semangat yang diberikan. Terima kasih selalu ada disaat peneliti membutuhkan.
12. Teman-teman seperjuanganku Indah, Salman, Herdiansyah (acah), Nunung dan Rama. Terima kasih atas momen kebersamaan, dukungan dan bantuan yang telah diberikan.
13. Teman-teman seperjuanganku dikelas B Psikologi Islam angkatan 2019 yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
14. Teman-teman APC yang selalu memberikan dukungan dan pengalaman baru yang berharga.
15. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik itu secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini. Harapan peneliti, semoga Allah membalas kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti.

Bandar Lampung, 17 November 2023

Ilana Tasya Arfifi
NPM. 1931080093

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Ketidakberdayaan	17
1. Definisi Ketidakberdayaan	17
2. Dimensi-Dimensi Ketidakberdayaan	18
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakberdayaan	19
4. Ketidakberdayaan dalam Perspektif Islam	20
B. Dukungan Emosional	24
1. Definisi Dukungan Emosional	24
2. Aspek-Aspek Dukungan Emosional	25
C. Kecerdasan Adversitas	26
1. Definisi Kecerdasan Adversitas	26

2. Dimensi-Dimensi Kecerdasan Adversitas	28
D. Hubungan Dukungan Emosional dan Kecerdasan Adversitas Dengan Ketidakberdayaan	30
E. Kerangka Berpikir.....	32
F. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	
Variabel Penelitian	35
1. Identifikasi Variabel	35
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
a. Ketidakberdayaan	35
b. Dukungan Emosional	35
c. Kecerdasan Adversitas	36
B. Populasi dan Subjek Penelitian	36
1. Populasi	36
2. Teknik Sampling	37
3. Sampel	38
C. Metode Pengumpulan Data	38
1. Skala Ketidakberdayaan	39
2. Skala Dukungan Emosional	40
3. Skala Kecerdasan Adversitas.....	41
D. Validitas dan Reliabilitas	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas.....	43
E. Metode Analisis Data	43

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	45
1. Orientasi Kacah	45
2. Persiapan Penelitian	46
3. Pelaksanaan <i>Try-out</i>	48
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen	48
5. Penyusunan Skala Penelitian	50
B. Pelaksanaan Penelitian	52
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	52

2.	Pelaksanaan Pengumpulan Data	53
3.	Skoring	53
C.	Analisis Data Penelitian	54
1.	Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	54
2.	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	54
3.	Uji Asumsi	59
4.	Uji Hipotesis.....	64
5.	Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Independen.....	66
D.	Pembahasan	67

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan	71
B.	Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	37
Tabel 2. Skala Ketidakberdayaan	39
Tabel 3. Skala Dukungan Emosional Teman Sebaya	41
Tabel 4. Skala Kecerdasan Adversitas	42
Tabel 5. Hasil Seleksi Aitem Skala Ketidakberdayaan Setelah di Uji Coba	49
Tabel 6. Hasil Seleksi Aitem Skala Dukungan Emosional Setelah di Uji Coba	50
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala Ketidakberdayaan Setelah di Uji Coba	51
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Emosional Setelah di Uji Coba	51
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Adversitas	51
Tabel 10. Deskripsi Data Penelitian	54
Tabel 11. Rumus Norma Kategorisasi dengan Tiga Kategori	55
Tabel 12. Kategori Skor Variabel Ketidakberdayaan	55
Tabel 13. Kategori Skor Variabel Dukungan Emosional	57
Tabel 14. Kategori Skor Variabel Kecerdasan Adversitas	58
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinieritas	63
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Pertama	64
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	65
Tabel 19. Persamaan Regresi Variabel X1, X2, dan Y	66
Tabel 20. Sumbangan Efektif dan Relatif Variabel Bebas dalam Penelitian	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
Gambar 2. Grafik Jenis Kelamin Subjek Penelitian	52
Gambar 3. Grafik Usia Subjek Penelitian	53
Gambar 4. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Ketidakberdayaan	56
Gambar 5. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Dukungan Emosional	57
Gambar 6. Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kecerdasan Adversitas	58
Gambar 7. Visualisasi Hasil Uji Normalitas 3 Variabel	60
Gambar 8. Visualisasi Hasil Uji 3 Variabel Q-Q Plots	60
Gambar 9. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Ketidak berdayaan vs. Dukungan Emosional	61
Gambar 10. Visualisasi Hasil Uji Linieritas Ketidak berdayaan vs. Kecerdasan Adversitas	62
Gambar 11. Visualisasi Uji Heteroskedastisitas	63

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1. Surat Perizinan Penelitian**
- LAMPIRAN 2. Rancangan Skala Penelitian**
- LAMPIRAN 3. Distribusi Data Uji Coba**
- LAMPIRAN 4. Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala**
- LAMPIRAN 5. Skala Penelitian**
- LAMPIRAN 6. Distribusi Data Penelitian**
- LAMPIRAN 7. Tabulasi Data Penelitian**
- LAMPIRAN 8. Hasil Uji Asumsi**
- LAMPIRAN 9. Hasil Uji Hipotesis**
- LAMPIRAN 10. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**
- LAMPIRAN 11. Turnitin**
- LAMPIRAN 12. Blanko Konsultasi Skripsi**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia sebagai makhluk sosial sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan tempat ia tinggal, membentuk individualitasnya berdasarkan apa yang ia temukan di lingkungannya. Pertumbuhan dan perkembangan seseorang sangat bergantung pada apa yang ia pelajari dari lingkungannya. Pada penelitian Jannah dan Putro (2021) dijelaskan bahwa perkembangan dan pertumbuhan individu akan melalui hubungan atau interaksi yang dapat mempengaruhi kemampuan bawaan atau kemampuan dasar yang diperoleh melalui proses pembelajaran dan pengaruh lingkungan.

Pada setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan, setiap individu mempunyai bebannya masing-masing yang harus dihadapi. Limbong (2020) menjelaskan bahwa setiap individu mempunyai kemampuan pada setiap aspek yang tertanam dalam dirinya. Ketika keutuhan tersebut tidak dioptimalkan maka hal tersebut dapat menimbulkan masalah. Beban yang dirasakan individu dalam setiap proses pengembangan pribadinya dapat menjadi sumber stres. Stres yang dirasakan dapat memberikan stimulus terhadap pertumbuhan dan perubahan (Ahsan & Ily, 2018). Kegagalan yang terjadi dalam pemenuhan kebutuhan akan menimbulkan berbagai masalah, dan bila kegagalan tersebut terjadi pada mahasiswa maka akan berdampak terhadap proses dan prestasi dalam belajar (Martunis & Bahri, 2016).

Menjadi mahasiswa mempunyai tantangan tersendiri dalam menyelesaikan masalah. Mahasiswa merupakan masa seseorang mencari jati dirinya. Peran dan tanggung jawab individu akan meningkat seiring bertambahnya usia dan kedewasaan. Pada penelitian Lybertha dan Desiningrum

(2016) dijelaskan bahwa mahasiswa berada di usia tahapan perkembangan dewasa awal, yakni rentan usia 18 hingga 40 tahun. Putri (2022) memaparkan masa penyesuaian diri pada individu terjadi pada tahapan dewasa awal, dimana individu menyesuaikan diri dengan pola kehidupan baru serta dengan harapan sosial yang baru. Maka tidak heran jika mahasiswa rentan mengalami masalah psikologis karena tuntutan baru yang dirasakan.

Berbagai permasalahan bisa dirasakan mahasiswa seperti masalah kesehatan, masalah finansial, hubungan sosial, hubungan pribadi, moral dan agama, rumah tangga keluarga, masa depan, serta penyesuaian diri terhadap perkuliahan (Martunis & Bahri, 2016). Hal tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Gangguan psikologis dapat dimunculkan akibat beberapa faktor seperti genetik, lingkungan maupun pengalaman traumatis. Gangguan psikologis bisa saja terjadi karena perubahan otak yang signifikan, seperti perubahan yang terjadi dari masa remaja kemudian menuju masa dewasa awal, otak akan mengalami perubahan yang cukup berbeda dari sebelumnya dan perubahan yang terjadi akan sangat kompleks dan. Timbulnya kerentanan psikologis akibat dinamika perubahan dalam berbagai aspek akan berdampak pada kehidupan di setelah dewasa awal atau masa mendatang (Wijaya & Muslim, 2021).

Stuart (Niman, Keliat & Mustikasari., 2014) menjelaskan bahwa suatu respon kepada stresor merupakan proses penilaian secara keseluruhan yang telah individu lakukan kepada sumber stres yang bertujuan agar dapat mengetahui tingkat kemaknaan terhadap suatu peristiwa atau kejadian yang di alami. Stuart menjelaskan jika penilaian kognitif berperan sebagai mediator hubungan antara seseorang dengan lingkungannya. Individu akan menaksir suatu permasalahan atau daya berdasarkan pengaruh dari persepsi, sikap keterbukaan terhadap kebaruan dan mampu mengontrol diri dari pengaruh lingkungan. Pada proses adaptasi, respon

kognitif memiliki peran sentral dikarenakan kognitif akan mempengaruhi akibat dari suatu kejadian yang *stressfull*, dan akan memutuskan koping apa yang dikeluarkan atau dipergunakan sehingga menimbulkan reaksi berupa fisiologi, emosi, perilaku, serta sosial individu. Ketidakberdayaan merupakan cara berpikir individu terhadap suatu situasi yang dimana situasi tersebut merupakan ancaman sehingga memunculkan stres yang membuat individu akan berperilaku atau bereaksi tak berdaya untuk mengatur situasi serta menarik dirinya dari situasi yang dialami (Niman, Keliat & Mustikasari, 2014).

Ketidakberdayaan bisa menjadi masalah psikologis yang dirasakan mahasiswa. Mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam merespon tahapan dewasa awal yang dialami. Terdapat respon yang baik, namun juga terdapat respon yang kurang baik. Kurang baiknya respon tersebut akan memunculkan bermacam rasa yang negatif, yakni kecemasan, ketidakberdayaan serta rasa khawatir dengan apa yang diharapkan tidak sesuai keinginan, dan apabila perasaan negatif tidak ditangani dengan sebaik mungkin, maka dapat menimbulkan berbagai gangguan psikologis (Pujantoro, 2021). Ketidakberdayaan yang dirasakan mahasiswa dapat berupa perasaan tidak nyaman, mudah sekali merasa takut, merasa rendah diri, merasa jika dirinya tidak berharga, mengalami penyesuaian sosial yang buruk seperti menarik diri dari pergaulan, dan mudah sekali berputus asa (Fadilah & Wu, 2019).

Abramson, Metalsky, dan Alloy (Valentina & Helmi, 2016) menjelaskan bahwa ketidakberdayaan adalah suatu harapan, dan terminologi ketidakberdayaan tersebut diartikan dan berimplikasi kepada perasaan negatif dan juga menghasilkan hasil yang negatif, lalu menurut Wenzel, Brown dan Beck (Valentina & Helmi, 2016) ketidakberdayaan adalah sebuah keyakinan dimana masa depan itu menakutkan dan permasalahan yang dihadapi tidak mempunyai jalan

keluar. Nuraliyah dan Burmanajaya (2019) menjelaskan jika seseorang mengalami ketidakberdayaan, ia akan kehilangan kontrol terhadap kejadian yang terjadi didalam hidupnya serta akan merasa apapun tidak berarti untuk dirinya. Ketidakberdayaan tersebut timbul diakibatkan oleh pengalaman distress serta perubahan emosi yang terjadi seperti disaat marah, frustrasi, agitasi, cemas dan takut. Rasa ketidakberdayaan diakibatkan oleh faktor eksternal dan internal. Terdapat faktor eksternal dari ketidakberdayaan yang bersumber dari faktor sosial lingkungan yaitu dukungan emosional yang terdapat pada sub variabel dukungan sosial yang dijelaskan pada penelitian Nuraeni, Suryani, Yanny dan Iqbal (2021) jika dukungan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan ketidakberdayaan. Kecerdasan adversitas menjadi faktor internal seseorang mengalami ketidakberdayaan, individu tidak akan mengalami ketidakberdayaan apabila individu tersebut memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi (Prayogo & Margareta, 2014).

Fenomena ketidakberdayaan ditemukan pada penelitian Saputra dan Hidayat (2022) mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan sebanyak 15 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian berada pada kategori tinggi mengalami kondisi ketidakberdayaan yang dipelajari. Penelitian Maulida (2012) didapati jika sebanyak 34.4% mahasiswa Universitas Indonesia yang menjadi sampel dalam penelitian tersebut menyalahkan diri atas segala keburukan yang terjadi dan tidak memberikan respon untuk dapat mengatasi situasi buruk yang dialami hingga berakhir depresi. Peristiwa tersebut sejalan dengan teori *learned helplessness* yang dijelaskan oleh Davidson dan Naela (Fausiah & Widury, 2005) jika pengalaman hidup yang tidak menyenangkan serta trauma yang tidak dapat dikontrol oleh individu itu sendiri akan menghasilkan ketidakberdayaan yang memicu depresi. Fenomena ketidakberdayaan dapat ditemukan pada

mahasiswa, sehingga diperlukan pengamatan lebih lanjut mengenai kondisi tersebut.

Berdasarkan hasil pra-riset yang telah dilakukan pada tanggal 24 Februari 2023 pada mahasiswa program studi pendidikan matematika angkatan 2020 UIN Raden Intan Lampung didapati lima subjek yang mengalami kondisi ketidakberdayaan. Subjek pertama yaitu FF berusia 21 tahun, FF merasa jika dirinya merasa gagal walaupun sudah berusaha semaksimal mungkin namun ia tetap merasa dibuat gagal oleh keadaan. Ia sudah merasakan hal tersebut sejak lama dan baginya hal itu cukup mengganggu dirinya. FF merasa ketika ia dalam kondisi yang tidak baik, selalu ada dukungan dari teman-temannya untuk membuat kondisinya menjadi lebih baik dan kuat dengan diberi semangat dan ditemani dikala kesulitan. Walaupun begitu FF tetap berusaha menyelesaikan permasalahan atau kesulitan yang dihadapi, namun jika ia tetap tidak dapat terselesaikan maka ia akan memilih untuk pasrah akan keadaan.

Subjek kedua yaitu YM berusia 21 tahun mengatakan kepada dirinya sendiri akan ketidakmampuan dirinya melakukan suatu hal dan merasa pesimis akan hal yang terjadi. Ia mengutarakan jika keadaan pesimis tersebut sering kali muncul akan dirinya, ia mengakui jika dirinya sulit sekali untuk berani mencoba dan ia merasa keadaan tersebut sedikit menggangukannya. Disaat kondisi tersebut, YM memiliki orang-orang terdekat yang mendukungnya seperti orang tua serta temannya. Dukungan yang diberikan berupa semangat untuk melakukan suatu hal setelah itu YM merasa yakin pada sesuatu yang akan ia lakukan. Saat dihinggapi permasalahan, YM memilih untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dengan cara meminta pendapat dari orang-orang terdekatnya.

Subjek ketiga yaitu ID berusia 21 tahun, ia menjelaskan akan kondisinya yang mudah sekali ragu terhadap kemampuan yang ia miliki, ia merasa malu akan hal tersebut dan ia juga menjelaskan jika ia mudah sekali merasa jika

dirinya gagal. Sejak kecil ia sudah merasakan hal tersebut dan menurutnya itu sedikit mengganggu kehidupannya. Akan tetapi tetap ada dukungan dari orang terdekat ID yang membuatnya merasa lebih baik dan merasa lega, dukungan tersebut ia dapatkan dari orang tua, teman, dan juga pasangannya. ID selalu berusaha dengan baik dalam menghadapi persoalan atau permasalahan dalam hidupnya.

Subjek keempat RY berusia 22 tahun, RY merasa frustrasi dan merasa ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi situasi. RY mudah ragu dengan kemampuan dirinya dan merasa malu, ia juga mengalami kesulitan untuk memutuskan suatu hal dan mudah bergantung kepada orang lain. Selain itu RY sering merasakan sulit sekali berkonsentrasi akan suatu hal ketika dihadapkan masalah dan merasa gagal serta pesimis. Tentu saja masalah tersebut sangat mengganggu RY. Meskipun begitu dukungan yang diberikan orang-orang terdekat tidak terlalu mengubah keadaan RY. Ketika dihadapkan suatu masalah RY terkadang menyelesaikan masalahnya namun terkadang ia juga membiarkan masalah itu berlalu begitu saja.

Subjek kelima yaitu AA berusia 20 tahun, AA merasakan jika dirinya selalu ragu akan kemampuan dirinya, ia juga mudah sekali merasa malu, merasa gagal serta pesimis. Walaupun ia merasa tidak begitu mengganggu terkait hal tersebut, namun ternyata hal itu sudah dirasakan sejak lama. Orang tua dan temannya selalu mendukungnya dalam keadaan tidak baik hingga membuat ia merasa lebih baik. AA merupakan orang yang menyelesaikan masalahnya daripada membiarkan masalahnya begitu saja.

Ketidakberdayaan yang dirasakan subjek dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu mengatakan kepada diri sendiri bahwa merasa tidak mampu akan suatu hal, frustrasi karena ketidakmampuan mengatasi situasi, ragu terhadap kemampuan sendiri, merasa malu, tidak mampu memutuskan sesuatu dan mudah bergantung pada orang lain, sulit berkonsentrasi ketika dihadapkan pada suatu masalah, merasa

gagal, dan pesimis. Keliat (2019) dan Pardede (Mendrofa, 2021) mengungkapkan jika tanda-tanda seperti yang dirasakan oleh subjek merupakan tanda dari ketidakberdayaan. Ketika dalam kondisi yang tidak baik, subjek mengungkapkan jika ia mendapatkan dukungan. Dukungan yang didapatkan subjek pun beragam dan dukungan tersebut diberikan oleh orang-orang terdekat subjek yakni orang tua, keluarga, teman, pasangan, dan lain-lain. Pada saat menyelesaikan masalah, masing-masing subjek memiliki caranya tersendiri untuk bertahan dan memiliki kemampuan yang berbeda. Terdapat subjek yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan terdapat subjek yang membiarkan masalahnya begitu saja dan tanpa menyelesaikan masalah tersebut.

Doengoes (Yusuf & Wardani, 2015) mengategorikan ketidakberdayaan sebagai masalah psikososial. Mahasiswa yang mengalami ketidakberdayaan akan percaya jika hasil dari kehidupan berada diluar kendali mereka, melarikan diri dari masalah, hingga depresi (Ramadhani, Nugraha, Setia, Azizah, dan Avezahra., 2022). Abrasom (Nugroho & Handadari, 2017) menjelaskan jika kondisi ketidakberdayaan timbul serta tidak ditanggulangi dengan tepat oleh lingkungan sekitarnya, maka individu dapat merasakan ketiadaan harapan hingga depresi. Perasaan tidak berdaya bisa saja terjadi disaat individu merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Rendahnya kemampuan yang dimiliki individu akan membuatnya merasa tidak mempunyai kesempatan untuk dapat memperbaiki kegagalan yang terjadi dikarenakan individu tersebut telah memastikan dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk berusaha (Mulawarman & Sunawan, 2012).

Selain depresi, beberapa dampak yang ditimbulkan dari ketidakberdayaan, adapun dampak paling buruk yang ditimbulkan adalah bunuh diri. Pada penelitian yang dilakukan Utami, Fadilah, dan PH (2019) menjelaskan jika ketidakberdayaan yang dirasakan dapat mengurangi

kepercayaan diri yang mengakibatkan kualitas hidup mengalami penurunan seperti cemas, pola tidur yang berubah, dan depresi. Berhubungan dengan penelitian yang dilakukan Wahyudi dan Burnamajaya (2020) dijelaskan jika konsep diri yang rendah berhubungan dengan ketidakberdayaan yang menjadi faktor risiko dari bunuh diri.

Clark (Arianto & Damaiyanti, 2019) menjelaskan jika dukungan sosial adalah faktor penting yang dapat memprediksi kesehatan fisik serta kesejahteraan individu, seperti baik buruknya kondisi fisik dan mental seseorang. Dukungan sosial yang didapatkan dari relasi terdekat dapat menjadi salah satu kekuatan proses psikologis yang kemudian menjaga perilaku yang sehat dalam diri individu (Maryanti & Herani, 2020). House (Pratiwi & Laksmiwati, 2012) membedakan dukungan sosial menjadi empat macam dukungan, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dapat dilihat jika dukungan emosional adalah salah satu bagian dari dukungan sosial. Agustina dan Widyastuti (2022) menjelaskan dukungan emosional ialah ungkapan rasa empati, perhatian serta memberikan kepedulian untuk individu lain sehingga individu tersebut merasakan kenyamanan, diperhatikan serta dicintai ketika mendapati bermacam tekanan di hidupnya. Dukungan emosional mempunyai peran terhadap ketidakberdayaan, hal ini didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan Soni (2020) di dapati jika persepsi dukungan emosional orang tua yang tinggi menunjukkan korelasi yang kuat dengan ketidakberdayaan, dan merupakan prediktor signifikan dari ketidakberdayaan. Dukungan emosional bisa didapatkan dari beberapa sumber, seperti keluarga, teman, guru, dan sebagainya (Atoum & Al-Shoboul, 2018).

Agustina dan Widyastuti (2022) memaparkan jika individu mendapatkan dukungan emosional yang baik maka individu tersebut dapat menangani permasalahan yang ia hadapi dikarenakan pengaruh dukungan yang diberikan dari

lingkungannya serta sebaliknya, jika individu mendapatkan dukungan emosional yang negatif maka ketika dalam menghadapi permasalahan ia akan merasakan bingung hingga dapat menimbulkan stres karena tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Setiap individu mempunyai cara serta reaksi yang berbeda-beda ketika menanggapi peristiwa dan kesulitan-kesulitan yang terjadi pada hidupnya. Kesulitan dan masalah yang dirasakan individu harus direspon dengan cara yang tepat, sehingga diperlukan kecerdasan dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi. Kecerdasan dalam bertahan dan dapat mengatasi kesulitan disebut Stoltz dengan kecerdasan adversitas (Siahaan, Nur & Nita., 2012).

Rahmawati (2022) menjelaskan bahwa kecerdasan adversitas merupakan sebuah penilaian yang mengukur respon individu ketika menghadapi suatu permasalahan untuk kemudian dapat diberdayakan menjadi sebuah peluang. Kecerdasan adversitas merupakan indikator mengenai seberapa kuat serta dapat bertahan seseorang didalam suatu perjuangan hingga kemudian berhasil, mundur di pertengahan, atau mungkin tidak mengambil tantangan sama sekali. Kecerdasan adversitas adalah sebuah *snapshot* dari kebiasaan respon seseorang ketika menghadapi kesulitan (Siahaan dkk., 2012).

Untuk mencapai sebuah tujuan, mahasiswa akan dihadapkan oleh berbagai permasalahan. Permasalahan yang terjadi dapat diatasi sesuai dengan daya kemampuan tersendiri. Mengingat pemaparan pada prariset dijelaskan jika beberapa mahasiswa matematika ternyata memiliki hambatan tersendiri dalam memecahkan permasalahannya hingga menimbulkan ketidakberdayaan. Kecerdasan adversitas mendasari segi kesuksesan tersebut (Cerya, 2017), ketika individu memiliki kecerdasan adversitas yang cukup tinggi maka ia akan mampu memaksimal dan menikmati produktivitas, kinerja, keuletan, kesehatan, pengetahuan, motivasi, dan kesuksesan yang jauh lebih besar dengan terus

berjuang dalam menghadapi masalah. Nampaknya kecerdasan adversitas yang rendah menjadi salah satu problematika yang dialami oleh mahasiswa matematika pada prariset tersebut.

Didapati kecerdasan adversitas yang dirasakan individu dengan ketidakberdayaan memiliki hubungan yang signifikan, berdasarkan penelitian Prayogo dan Margareta (2014) dijelaskan jika seseorang yang mempunyai kecerdasan adversitas yang tergolong tinggi, maka ketidakberdayaan yang dirasakan cenderung akan mengalami penurunan atau rendah. Hal tersebut menunjukkan jika kecerdasan adversitas yang tinggi, akan dapat membuat seseorang bertahan dalam kondisi ketidakberdayaan.

Terdapat beberapa penelitian membahas mengenai ketidakberdayaan, dukungan emosional dan kecerdasan adversitas. Berdasarkan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan Wu dan Tu (2019) dukungan sosial dijadikan variabel moderator, bahwa dukungan sosial yang dirasakan oleh subjek berperan positif dalam mempengaruhi efikasi diri belajar pada ketidakberdayaan yang dipelajari. Subjek yang merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi lebih baik dalam menghambat ketidakberdayaan yang dipelajari daripada subjek yang merasakan tingkat dukungan sosial yang rendah, kemudian dijelaskan jika peningkatan pemberian dukungan emosional sangat diperlukan untuk mengurangi ketidakberdayaan yang dipelajari. Pada penelitian Prayogo dan Margareta (2014) didapati hasil dari penelitiannya jika didapati hubungan signifikan yang memiliki nilai negatif antara kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan.

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai ketidakberdayaan, dukungan emosional dan kecerdasan adversitas, peneliti mendapati ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul hubungan dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari pemaparan yang telah disampaikan sebelumnya pada latar belakang dan rumusan masalah, peneliti memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan emosional dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan kontribusi berupa kebaruan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bidang keilmuan psikologi, yaitu mengenai dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa, serta menjadi referensi yang akan dilakukan selanjutnya mengenai topik-topik psikologi klinis yaitu mengenai kondisi ketidakberdayaan, serta mengenai topik-topik psikologi sosial dan perkembangan dengan mengetahui seberapa pentingnya dukungan emosional dan kecerdasan adversitas yang dimiliki mahasiswa terkait kondisi ketidakberdayaan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan mengenai kondisi ketidakberdayaan yang dirasakan dan pentingnya pengaruh dukungan emosional dan kecerdasan adversitas terhadap kondisi tersebut sehingga dapat lebih peduli akan permasalahan tersebut dan dapat segera menanganinya.

b. Bagi universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait ilmu pengetahuan terhadap kondisi ketidakberdayaan yang dirasakan oleh mahasiswa sehingga menjadi bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dalam mendidik dan mengajar. Diharapkan lebih peduli terkait kondisi tersebut dan memberikan dukungan serta bimbingan pada mahasiswa yang mengalami kondisi ketidakberdayaan.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dan menjadi referensi tambahan serta evaluasi untuk penelitian berikutnya dengan variabel yang sama.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun data penelitian pendukung didapatkan dari bermacam sumber kajian literatur dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan dapat digunakan serta berkaitan dengan penelitian. Penggunaan penelitian terdahulu yang relevan sangat dibutuhkan untuk memperkuat penelitian ini. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang digunakan dan berkaitan dengan penelitian yang peneliti gunakan antara lain:

1. Kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel mengenai penelitian ini yaitu mengenai ketidakberdayaan dilakukan oleh Bayu Aji Saputra dan Muhammad Hidayat (2020) dengan judul “*Self Efficacy, Social*

Support dan Learned Helplessness Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19". Hasil Penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan *social support* dengan *learned helplessness* dalam pembelajaran daring pada mahasiswa di masa covid-19. Terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan *learned helplessness* jika *social support* dikontrol. Tidak terdapat hubungan *social support* dengan *learned helplessness* jika *self-efficacy* dikontrol. Perbedaan antara penelitian Saputra dan Hidayat (2022) dengan penelitian ini adalah penggunaan variabel bebas, pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dukungan emosional yang merupakan salah satu bagian dari dukungan sosial.

2. Terdapat penelitian yang membahas ketidakberdayaan yang dirasakan oleh wanita dewasa awal korban kekerasan. Penelitian tersebut dilakukan oleh Niken Citha Ananda dan Hamidah (2019) dengan judul "*Learned Helplessness pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Masih Bertahan dengan Pasangannya*". Hasil penelitian menunjukkan subjek yaitu wanita dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam berpacaran mengalami kondisi *learned helplessness* dan membuat korban tetap bertahan pada pasangannya. Dampak yang dirasakan oleh subjek penelitian yaitu menurunnya kemampuan dalam merespon serta usaha untuk dapat keluar dari peristiwa negatif, dikarenakan munculnya hasil yang tidak sesuai dengan respon yang diberikan, menurunnya motivasi, kognitif, serta emosi yang dialami pada ketiga subyek. Perbedaan antara penelitian Ananda dan Hamidah (2019) dengan penelitian ini terdapat pada metode yang digunakan, metode kuantitatif digunakan pada penelitian ini.

3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Galuh Maitri Imantaka Dharma, Istar Yuliadi, dan Rini Setyowati (2020) dengan judul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta”. Pada penelitiannya didapati hasil bahwa adanya hubungan negatif antara kecerdasan adversitas dengan distres psikologis pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Jika kecerdasan adversitas yang dimiliki semakin tinggi, maka semakin rendah distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, begitu pula sebaliknya. Perbedaan antara penelitian Dharma, Yuliadi, dan Setyowati (2020) dengan penelitian ini terletak penggunaan variabel terikat yang berbeda.
4. Penelitian lain dilakukan oleh Aan Nuraeni, Suryani Suryani, Yanny Trisyani, dan Iqbal Pramukti (2021) dengan judul “*Social and Emotional Support Highly Associated with Helplessness among Coronary Heart Disease Patients*”. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan emosional pasien PJK dengan ketidakberdayaan. Tingginya dukungan yang diperoleh oleh pasien, akan membuat ketidakberdayaan pada pasien semakin rendah. Perbedaan antara penelitian Nuraeni, Suryani, Trisyani, dan Pramukti (2021) dengan penelitian terdapat pada penggunaan subyek, subyek yang digunakan pada penelitian merupakan mahasiswa yang berada tahapan usia dewasa awal dan tidak secara spesifik mengidap kondisi medis tertentu.
5. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Saniya Soni (2020) dengan judul “*Learned Helplessness and Parental Support as Predictors of Depression among Asian American Undergraduates*” didapatkan hasil jika dukungan emosional orang tua menjadi prediktor positif

yang signifikan dari kompetensi koping dan ketidakberdayaan yang dipelajari. Serta ditemukan jika dukungan emosional orang tua dan ketidakberdayaan yang dipelajari sebagai prediktor signifikan perasaan depresi. Selain itu, dukungan emosional orang tua dan kompetensi koping ditemukan memprediksi gejala depresi. Perbedaan antara penelitian Soni (2020) dengan penelitian ini adalah penggunaan variabel terikat.

6. Pada penelitian yang dilakukan oleh Shaowei Wu dan Chia-Ching Tu (2019) dengan judul "*The Impact of Learning Self-Efficacy on Social Support towards Learned Helplessness in China*" didapatkan hasil jika *self-efficacy* secara negatif memprediksi ketidakberdayaan yang dipelajari, dukungan sosial secara signifikan dan negatif memprediksi ketidakberdayaan yang dipelajari dan variabel interaksi efikasi diri belajar dan dukungan sosial secara signifikan dan negatif memprediksi ketidakberdayaan yang dipelajari yang menunjukkan bahwa pengaruh efikasi diri belajar terhadap ketidakberdayaan yang dipelajari dimoderatori oleh dukungan sosial. Perbedaan antara penelitian Wu dan Tu (2019) dengan penelitian ini yaitu terletak pada penggunaan variabel bebas, dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas dukungan emosional yang merupakan salah satu bagian dari dukungan sosial.

Adapun kebaruan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada 1). Subyek dalam penelitian variabel ini menggunakan sampel mahasiswa serta mengukur dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa. 2). Variabel bebas dalam penelitian ini menggunakan dukungan emosional dan kecerdasan adversitas. 3). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketidakberdayaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ketidakberdayaan

1. Definisi Ketidakberdayaan

Seligman (1975) mendefinisikan ketidakberdayaan adalah sebuah keadaan psikologis yang terjadi ketika suatu keadaan tidak dapat dikendalikan oleh individu, keadaan yang tidak dapat dikendalikan tersebut ketika individu tidak dapat berbuat apapun dan merasa tidak ada hal penting yang dapat dilakukan oleh individu tersebut. Seligman (1975) menjelaskan bahwa ketidakberdayaan menghasilkan beberapa kekurangan terhadap diri individu seperti melemahkan motivasi untuk merespons sesuatu, menghambat kemampuan untuk berhasil dalam proses pembelajaran, dan juga menghasilkan gangguan emosional terutama depresi dan kecemasan. Rangsangan pemicu yang mengembangkan perilaku ketidakberdayaan adalah ketidaksesuaian harapan dengan respon dan hasil (Quinless & Nelson, 1988).

Ketidakberdayaan membuat individu yang teraniaya merasakan jika dirinya tidak memiliki kekuatan untuk menyudahi perbuatan yang menyiksanya dan kemudian menghentikan segala usaha untuk melarikan diri dan menghindari insiden kekerasan di masa yang akan mendatang (Bell & Naugle, 2005). Stuart (2016) menjelaskan ketidakberdayaan adalah persepsi individu bahwa tindakan yang dilakukan tidak akan mempengaruhi hasil secara bermakna; yakni suatu keadaan ketika individu kurang dapat mengendalikan kondisi tertentu atau kegiatan yang baru dirasakan (Keliat, 2019).

Menurut Wilson (2021), ketidakberdayaan adalah ketidakmampuan untuk mengubah sesuatu yang berarti dalam hidup, hal ini bisa saja muncul akibat kehilangan

semua harapan. Masa lalu menjadi penyebab dari keadaan ini, ketika seseorang gagal menghadapi situasi atau masalah secara terus berulang, maka hal tersebut membuat individu mempelajari rasa ketidakberdayaan tersebut. Seseorang yang merasakan ketidakberdayaan mungkin saja tidak memiliki keterampilan yang baik untuk mengelola masalah dan membatasi diri dengan keyakinan yang dianggap benar. Pada penelitian Kurniawan, Nazriah, Rahayu, Tresnala, Arisandi, dan Khoirunnisa (2021) ketidakberdayaan dijelaskan sebagai ketidakmampuan perasaan dalam mengendalikan lingkungan yang disebabkan ketidakmampuan perasaan untuk membimbing keadaan diri, mempunyai sikap mudah berputus asa serta merasa tidak mampu untuk melakukan kemampuan.

Disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa ketidakberdayaan merupakan suatu kondisi psikologis seseorang saat tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga membuatnya tidak dapat melakukan apapun atau merasa tidak ada hal penting yang bisa ia lakukan. Ketidakberdayaan dipicu dari ketidaksesuaian antara harapan dengan respon dan hasil. Ketika seseorang gagal menghadapi situasi atau masalah secara terus berulang, maka membuat individu mempelajari rasa ketidakberdayaan tersebut.

2. Dimensi-Dimensi Ketidakberdayaan

Quinless & Nelson (1988) mengemukakan jika terdapat 3 dimensi dari ketidakberdayaan, yaitu:

a. *Internality* dan *Externality*

Seorang individu dapat mengaitkan antara respon dan hasil yang didapatkan dikaitkan dengan faktor internal ataupun eksternal. Misalnya, seorang individu beranggapan jika kinerjanya yang buruk pada ujian dikarenakan dirinya bodoh dan kurang

dalam hal intelektual sehingga percaya jika kegagalan tidak dapat dihindari dan mudah menyerah. Adapun juga individu yang beranggapan jika kinerjanya yang buruk dalam ujian disebabkan oleh faktor dari luar, contohnya seperti kondisi fisik yang sedang tidak baik, kurang tidur, soal pada ujian tidak sesuai dan sebagainya, dan individu tersebut masuk faktor eksternal.

b. *Globality* dan *Specific*

Ketidakterdayaan global menyimpulkan jika defisit ketidakberdayaan yang dipelajari terjadi di berbagai situasi, sedangkan ketidakberdayaan spesifik menyimpulkan bahwa defisit terjadi di berbagai situasi yang sempit.

c. *Stability* dan *Instability*

Dapat dikatakan stabil apabila umumnya merupakan faktor yang berulang, sedangkan yang tidak stabil faktor yang terjadi dalam waktu sebentar atau intermiten.

Seligman menyatakan bahwa ketidakberdayaan dapat menghasilkan sebuah *belief* jika individu tidak mampu mengatasi kejadian negatif yang serupa serta terjadi menurunnya terhadap beberapa hal yakni motivasi, kognitif, dan emosi (Ananda & Hamidah, 2019).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakterdayaan

Adapun beberapa faktor yang menjadi penyebab individu mengalami kondisi ketidakberdayaan. Terdapat faktor eksternal serta faktor internal dalam ketidakberdayaan. Faktor eksternal dari ketidakberdayaan berasal dari faktor sosial lingkungan, yaitu dukungan emosional. Nuraeni, dkk (2021) menjelaskan bahwasannya dukungan emosional ialah sub variabel dari dukungan sosial. Faktor yang berpotensi meredam

ketidakberdayaan adalah dukungan sosial. Dukungan emosional diperlukan untuk mengurangi ketidakberdayaan (Wu & Tu, 2019).

Terdapat juga dalam penelitian Prayogo dan Margareta (2014) menyebutkan jika kecerdasan adversitas juga merupakan faktor dari ketidakberdayaan, dikutip dari Stoltz (2007) disaat individu mempunyai kecerdasan adversitas yang tinggi, maka ia akan kebal atau tahan dari kondisi ketidakberdayaan yang dipelajari saat menghadapi kesulitan dan dapat mengatasinya. Peningkatan yang terjadi pada kecerdasan adversitas akan diikuti oleh menurunnya ketidakberdayaan dirasakan individu (Prayogo & Margareta, 2014).

4. Ketidakberdayaan Dalam Perspektif Islam

Syamsidar (2020) menjelaskan jika pada kehidupan, manusia tentu tidak terlepas dari segala permasalahan yang ada sepanjang hidupnya, sehingga ia membutuhkan solusi dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Manusia merupakan makhluk yang memiliki keterbatasan, dalam artian bahwa untuk memenuhi segala kebutuhannya, mudah sekali berbenturan dengan kemampuan dan ketidakberdayaannya (Sholikhin, 2003). Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dijelaskan pada surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.””

Pada Tafsir Al-Munir dijelaskan bahwa Allah SWT tidak membebani hambanya diluar kesanggupan hambanya dan hal tersebut termasuk bentuk kasih dan kemurahan Allah SWT kepada hambanya. Ayat tersebut merupakan ayat yang menjelaskan kepada para sahabat mengenai hal yang sebelumnya mereka takuti dan mereka rasa berat yang terkandung pada ayat 284. Meskipun Allah SWT memang menghitung segala amalan manusia dan meminta pertanggung jawabannya, tetapi Allah tidak akan menyiksa dan menghukum kecuali amal perbuatan yang tidak baik tersebut masih dapat ditolak untuk dikerjakan (Az-Zuhaili, 2013).

Dijelaskan dalam tafsir Jalalin, Allah SWT selalu memberikan sesuatu sekadar dengan kesanggupan hambanya, dan akan mendapatkan hal sesuai dengan apa yang ia usahakan, jika ia melakukan kebajikan maka artinya akan mendapatkan pahala dan begitupun sebaliknya. Maka orang tersebut tidak mendapatkan hukuman akan sesuatu yang tidak ia lakukan, dan hanya menjadi angan-angan serta lamunan belaka. Dalam ayat tersebut juga terdapat permohonan mengenai siksa yang

dapat diartikan meninggalkan kebenaran tanpa sengaja, sebagaimana dihukumnya orang-orang sebelum kami. Permintaan ini merupakan pengakuan terhadap nikmat Allah juga memohon kepada sesuatu yang tidak mungkin dapat di pikul atau tidak kuat terhadap tugas dan cobaan. Serta meminta hapuslah segala dosa serta meminta rahmat sebagai dari ampunanya. Allah lah mengatur segala urusan kami, dan kami meminta tolong berikan kemenangan dalam peraturan dan petempuran dengan orang-orang yang kafir (Al-Mahalli & As-Suyuti, 2014).

Menurut Kurniawan, dkk (2021) ketidakberdayaan dijelaskan sebagai ketidakmampuan perasaan dalam mengendalikan lingkungan yang disebabkan ketidakmampuan perasaan untuk membimbing keadaan diri, mempunyai sikap mudah berputus asa serta merasa tidak mampu untuk melakukan kemampuan. Pada ayat-ayat sebelumnya dijelaskan jika Allah tidak akan membebani hambanya diluar kesanggupannya. Saat seseorang mengalami ketidakberdayaan, maka dia akan memiliki perasaan-perasaan negatif yang membuat dirinya merasa tidak mampu menghadapi persoalan atau permasalahan yang terjadi pada dirinya.

Adapun ayat lain yang menjelaskan mengenai permasalahan ini terdapat pada surah Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”

Pada tafsir Al Mishbah, ayat ini bercerita mengenai perang Uhud, dijelaskan makna *janganlah kamu melemah* yaitu dalam menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkanlah jasmani, kemudian makna *dan jangan lah pula kamu bersedih hati* terhadap apa yang kamu alami dalam perang uhud atau peristiwa lain yang sama, namun kuatkan mentalmu. Mengapa kamu bersedih atau melemah *padahal kamu paling tinggi derajatnya* di sisi Allah di dunia dan di akhirat, pada dunia karena kamu memperjuangkan kebenaran dan pada akhirat karena kamu mendapatkan surga. Serta mengapa kamu merasa sedih sedangkan yang gugur diantara kamu menuju surga dan mendapatkan pengampunan ilahi, *jika kamu orang-orang mukmin* yakni orang-orang yang keimanannya telah mantap di dalam hatinya (Shihab, 2005).

Aziz (2007) menjelaskan permasalahan yang terjadi tersebutlah yang menimbulkan beragam efek seperti stres, cemas, kecewa, sedih, tidak bermakna, dsb. Permasalahan tersebut memungkinkan manusia untuk mengembangkan sikap mental dan citra negatif kepada dirinya maupun lingkungan disekitarnya. Melewati masa sulit dalam hidup ini memang tidak dapat terelakan, semua datang kepada kita untuk menguji kesabaran dan ketekunan kita kepada Allah SWT. Manusia perlu berusaha untuk melewati kesulitan tersebut dan terus berdoa kepada Allah SWT, adapun hadits yang membahas ini adalah sebagai berikut:

Dari Anas RA, ia berkata: Rasulullah SAW pernah bersabda: " *Ya Allah aku berlindung kepadamu dari kesedihan dan kesulitan, dan dari kelemahan dan kemalasan, dan dari sifat pengecut dan pelit, dan dari lilitan hutang dan penindasan orang lain*". (Shahih Al-bukhari, hadits no.6369, dan shahih Muslim hadits no.50-(2706), dan ini lafadz Al-bukhari).

Pada hadits tersebut dijelaskan terdapat sebuah petunjuk agar dapat melindungi diri dari delapan hal yang

dapat merusak kebahagiaan dalam hidup manusia. Pada delapan hal yang ada dalam hadits ini disebutkan untuk berlindung dikarenakan dapat menghambat ketika melaksanakan hak serta kewajiban mengenai urusan agama serta urusan dunia. Diharuskan kepada manusia untuk menghindari penyebab keburukan serta penderitaan (Aish, 2013).

B. Dukungan Emosional

1. Definisi Dukungan Emosional

Sarafino dan Smith (2010) menjelaskan dukungan emosional merupakan penyampaian empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut yang dimana memberikan kenyamanan dan keyakinan bahwa orang tersebut merasa dicintai pada saat kondisi stres. Taylor (2018) menyatakan dukungan emosional merupakan indikasi bahwa ia dicintai, dihargai, dan diperhatikan serta sebagai aspek penting dari dukungan sosial selama masa stres. Dukungan teman dan keluarga dapat memberikan sebuah dukungan emosional dengan meyakinkan orang tersebut jika ia adalah individu berharga yang diperhatikan.

Catrona & Russell (Atoum & Al-Shoboul, 2018) mendefinisikan dukungan emosional sebagai kebutuhan akan bantuan dan keamanan di saat-saat penuh tekanan, yang menghasilkan rasa kepedulian individu terhadap orang lain. Mereka berpendapat bahwa dukungan emosional adalah munculnya kerentanan terhadap arah lain untuk mencari kenyamanan dan keamanan selama masa stres, dan mengarahkan orang tersebut untuk merasakan perhatian orang lain. Agustina dan Widyastuti (2022) mengungkapkan jika dukungan emosional ialah sebuah ungkapan empati, kepedulian serta perhatian kepada individu lain sehingga individu yang menerima merasa nyaman, dicintai serta merasa diperhatikan ketika

menghadapi berbagai tekanan yang ada di dalam hidupnya. Dukungan emosional keluarga menurut King, Mattimore, King, dan Adams (Jannah, Kadiyono & Harding., 2022) adalah perilaku atau sikap anggota keluarga yang memfasilitasi individu dengan memberikan dorongan, pengertian, penghargaan positif, dan membantu mereka dalam memecahkan masalah.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, disimpulkan bahwa dukungan emosional merupakan sikap yang dimunculkan dan diberikan kepada orang lain berupa rasa empati, kepedulian, perhatian hingga membuat individu yang diberikan sikap tersebut merasa nyaman, dicintai, dihargai dan dipedulikan saat sedang berada di dalam suatu masalah.

2. Aspek-Aspek Dukungan Emosional

Aspek-aspek dari dukungan emosional menurut Sarafino dan Smith (2010) terdiri dari *empathy, caring, concern, positive regard, encouragement toward the person*. Adapun penjelasan dari aspek-aspek tersebut terdapat pada penelitian Nisak (2017) sebagai berikut:

a. *Empathy*

Empathy yaitu ikut merasakan yang dirasakan oleh orang lain sehingga merasa seolah-olah mengalami hal yang serupa seperti yang dialami orang tersebut, namun rasa empati ini hanya sebatas ikut merasakan dan tidak ada kelanjutan untuk mengurangi beban orang tersebut.

b. *Caring*

Caring yaitu sikap serta tindakan menghargai sesuatu yang diperlukan oleh orang lain. Tindakan yang diberikan dapat secara langsung pada orang yang sedang mengalami masalah.

c. *Concern*

Concern yaitu berupa sikap positif untuk memfokuskan diri kepada orang lain. Namun, ini hanya diberikan kepada orang yang sedang mengalami dan hanya sebatas perhatian.

d. *Positive Regard*

Positive regard yakni memberikan hal berupa kehangatan, penghargaan penerimaan, cinta serta pengagungan dari orang lain. Adapun sikap yang ditunjukkan berupa kasih sayang, cinta, pujian, atau persetujuan dari orang lain juga rasa kecewa jika mendapatkan celaan serta kurang mendapatkan kasih sayang.

e. *Encouragement Toward the Person*

Encouragement toward the person yaitu sikap yang memberikan arah serta mendorong orang lain agar lebih fokus untuk mencapai tujuan hingga orang yang sedang mengalami gangguan dapat merasa nyaman dan tertolong.

C. Kecerdasan Adversitas

1. Definisi Kecerdasan Adversitas

Kecerdasan adversitas menurut Stoltz (2007) dijelaskan sebagai kemampuan mengenai seberapa jauh individu mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan serta kemampuan individu dalam mengatasinya. Kecerdasan adversitas memiliki tiga bentuk; pertama, kecerdasan adversitas adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami serta meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, kecerdasan adversitas adalah suatu ukuran untuk dapat mengetahui respons individu terhadap kesulitan. Ketiga, kecerdasan adversitas adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki suatu respons individu terhadap kesulitan.

Wangsadinata dan Suprayitno (2008) menyatakan bahwa kecerdasan adversitas merupakan kemampuan atau kecerdasan akan ketangguhan mengenai seberapa baik individu dalam bertahan menghadapi cobaan serta seberapa mampu individu tersebut mengatasinya. Kecerdasan adversitas dapat menjadi tantangan hingga ancaman sekalipun yang dimana dapat diubah menjadi peluang. Pentingnya terjadi peningkatannya dalam kecerdasan adversitas, dikarenakan dapat memperbaiki ketahanan seseorang ketika menghadapi keadaan yang menyenangkan ataupun yang sulit untuk dilakukan.

Yoga (2018) menjelaskan kecerdasan adversitas sebagai sebuah teori yang mencetuskan mengenai sesuatu yang dibutuhkan untuk dapat mencapai kesuksesan. Senada dengan pemaparan Stoltz, Yoga (2018) memaparkan bahwasannya dengan kecerdasan adversitas, individu akan menjadi pribadi yang lebih produktif, kreatif serta kompetitif walaupun berada pada lingkungan yang bergolak. Kesulitan disini merupakan hal yang paling sering dihindari oleh kebanyakan individu, namun dalam kecerdasan adversitas kesulitan menjadi sebuah tantangan yang akan membuat kehidupan menjadi lebih hidup.

Menurut Puriani dan Dewi (2020) kecerdasan adversitas adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu, baik itu secara fisik maupun secara psikis ketika menghadapi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi. Individu menggunakan kecerdasan adversitas untuk mengarahkan diri, merubah cara berfikir serta mengambil tindakan yang akan dilakukan ketika dihadapkan suatu kesulitan maupun hambatan. Kecerdasan adversitas merupakan kemampuan individu ketika merespon suatu tantangan di dalam hidupnya untuk mencapai keberhasilan.

Supinah (2022) mendefinisikan kecerdasan adversitas sebagai kemampuan pada individu ketika bertahan serta menghadapi bermacam kesulitan hingga menemukan penyelesaian dan menyelesaikan macam permasalahan, mereduksi hambatan serta rintangan dengan merubah cara berpikir serta sikap pada kesulitan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa kecerdasan adversitas adalah sebuah kemampuan atau kecerdasan yang dimiliki individu ketika bertahan serta menghadapi berbagai kesulitan ataupun hambatan hingga menyelesaikannya. Saat kecerdasan adversitas berada dalam keadaan baik maka individu akan menganggap bahwa kesulitan yang dialami merupakan sebuah tantangan dalam hidupnya.

2. Dimensi-Dimensi Kecerdasan Adversitas

Dimensi-dimensi kecerdasan adversitas menurut Stoltz (2007) terdiri dari empat dimensi yang disebut dengan CO₂RE. CO₂RE adalah sebuah akronim untuk keempat dimensi kecerdasan adversitas yang meliputi *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, *endurance*. Penjelasan dari keempat dimensi tersebut sebagai berikut:

a. *Control* (C) atau Kendali

C diartikan pada dimensi ini sebagai kendali atau "*control*". Dimensi ini untuk mengetahui berapa banyak kendali yang dapat dirasakan individu pada peristiwa yang memunculkan kesulitan. Adapun dampak yang dirasakan oleh individu dari dimensi ini mengenai bagaimana cara individu merespon dan mengatasi kesulitan. Kendali disini berawal dengan memahami sesuatu dan apapun itu bisa dilakukan.

b. *Origin* dan *Ownership* (O₂) atau Asal Usul dan Pengakuan

O₂ diartikan pada dimensi ini sebagai asal usul dan pengakuan atau "*origin* dan *ownership*".

Dimensi ini membahas mengenai siapa atau apa yang menjadi asal-usul dari suatu kesulitan yang dialami dan sampai mana kesadaran dan pengakuan individu mengenai dampak yang dari kesulitan yang ia hadapi. Kecerdasan adversitas yang rendah akan berdampak pada penempatan diri pada rasa bersalah yang tidak seharusnya terhadap peristiwa tidak baik yang telah terjadi. Kebanyakan individu melihat diri sendiri sebagai suatu penyebab atau asal-usul (*origin*) dari kesulitan yang telah dialami. Mempersalahkan diri akan suatu hal hanya boleh sampai tahap tertentu, bagian penting adalah ketika sampai dimana individu mau mengakui akibat dari kesulitan. Karena perasaan bersalah tidak serupa seperti memikul sebuah tanggung jawab. Dan mengakui akibat yang telah muncul dari kesulitan merupakan cerminan dari tanggung jawab.

c. *Reach* (R) atau Jangkauan

R diartikan pada dimensi ini sebagai jangkauan atau "*reach*". Dimensi ini membahas sampai mana bagian lain dari kehidupan akan dijangkau oleh sebuah kesulitan. Rendahnya kecerdasan adversitas, akan memberikan respons yang menyebabkan suatu kesulitan menjadi menyebar ke bagian lain dari kehidupan. Memberi batasan jangkauan dari kesulitan merupakan harapan. Membatasi jangkauan dari kesulitan akan memungkinkan individu agar dapat berpikir jernih serta mengambil tindakan (Stoltz, 2007).

d. *Endurance* (E) atau Daya Tahan

E diartikan pada dimensi ini sebagai daya tahan atau "*endurance*". Pada dimensi ini membahas mengenai rentan lamanya kesulitan akan berlangsung serta berapa lamakah penyebab dari kesulitan itu akan berlangsung. Daya tahan dalam didimensi ini yakni

kemampuan individu ketika mempersepsikan kesulitan yang dialami, serta kekuatan untuk menghadapinya dengan cara menciptakan ide untuk mengatasi masalah hingga memberikan ketegaran bagi hati serta keberanian untuk menyelesaikan masalah sehingga dapat terjadi. Dimensi ini berusaha melihat lamanya individu mempersepsikan kemalangan berlangsung (Maryani, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa dimensi-dimensi dari kecerdasan adversitas menurut Stoltz (2007) yaitu *Control*, *Origin* dan *Ownership*, *Reach*, *Endurance* (CO₂RE).

D. Hubungan Dukungan Emosional Dan Kecerdasan Adversitas Dengan Ketidakberdayaan

Ketidakberdayaan dijelaskan oleh Seligman (1975) sebagai sebuah keadaan psikologis yang terjadi ketika suatu keadaan tidak dapat dikendalikan oleh individu, keadaan yang tidak dapat dikendalikan tersebut ketika individu tidak dapat berbuat apapun dan merasa tidak ada hal penting yang dapat dilakukan oleh individu tersebut. Ketidakberdayaan memiliki dampak yang buruk bagi individu sendiri, ketidakberdayaan akan membuat seseorang merasa masa depan yang ia punya belum memiliki kejelasan dan kepastian, dan merasa kepuasan di masa depan sangat tidak mungkin untuk dirasakan. Merasakan kesulitan atau tidak dapat membedakan masa depan akan bagaimana, dan merasakan apa yang diharapkan tidak serupa dengan harapan serta ragu untuk menggapai impian (Wahyudi & Burnamajaya, 2020).

Sylvia (2016) menjelaskan bahwa cara individu dalam memandang serta merasakan dirinya mempengaruhi ia dalam berperilaku, pengalaman dalam keluarga, sekolah, serta hubungan dengan lingkungan sosial yang membentuk hal tersebut. Permasalahan yang terjadi pada individu tidak serta merta terjadi begitu saja, hal tersebut bisa disebabkan oleh

kebutuhan individu yang tak terpenuhi. Maslow (Muhibbin & Marfuatun, 2020) menggolongkan lima kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh manusia yakni kebutuhan fisiologis, harga diri, keamanan, dimiliki dan cinta, serta kebutuhan aktualisasi diri.

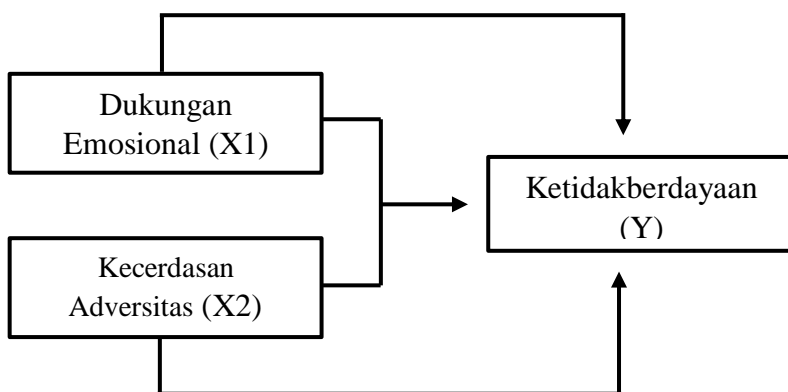
Kebutuhan akan dimiliki dan rasa cinta dapat sejalan dan bisa didapatkan dari dukungan emosional yang diberikan oleh pihak lain, seperti yang dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2010) dukungan emosional adalah penyampaian rasa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang lain yang dimana memberikan kenyamanan dan keyakinan bahwa orang tersebut merasa dicintai pada saat kondisi stres. Dukungan emosional yang diberikan kepada individu memberikan rasa jika ia dicintai oleh pihak lain. Dukungan orang-orang disekitar lingkungan, seperti keluarga, teman, pasangan dan hal tersebut berasal dari luar diri individu merupakan sumber dari dukungan emosional. Pada penelitian Nuraeni dkk (2021) didapati tingginya dukungan yang didapatkan individu akan membuat semakin rendahnya kondisi ketidakberdayaan yang dirasakan.

Selain dukungan emosional yang mempengaruhi timbulnya ketidakberdayaan, kecerdasan adversitas juga memiliki hubungan dengan kondisi ketidakberdayaan. Kecerdasan adversitas berasal dari dalam diri individu. Ketidakberdayaan yang dialami adalah suatu hambatan definitif bagi pemberdayaan yang dapat berakibat pada peningkatan individu, hal ini merupakan pola pikir yang dimana akan berpengaruh dan menggerogoti aspek keberhasilan. Menurut Stoltz (2007) kecerdasan adversitas yang tinggi menjadi unsur yang dapat membuat imun terhadap ketidakberdayaan ketika dihadapkan oleh kesulitan.

Wangsadinata dan Suprayitno (2008) menjelaskan jika kecerdasan adversitas merupakan kemampuan atau kecerdasan akan ketanggahan mengenai seberapa mampu individu dalam bertahan menghadapi cobaan serta seberapa

mampu dalam mengatasinya. Zainuddin (2011) menyatakan jika kecerdasan adversitas diperlukan untuk dapat menggapai kesuksesan di dalam hidup, orang yang mempunyai tingkat kecerdasan adversitas yang tinggi dapat berhasil walaupun dihadap banyak hambatan serta ia tidak mudah menyerah dan tidak membiarkan kesulitan tersebut merusak impian dan cita-citanya. Penelitian yang dilakukan oleh (Prayogo & Margareta, 2014) mendapati hasil jika individu yang memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi akan mampu bertahan terhadap kondisi ketidakberdayaan.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Ketidakberdayaan adalah masalah psikologis, dan mengganggu manusia. Kondisi ini ditandai dengan melemahnya motivasi untuk merespons sesuatu, menghambat kemampuan untuk berhasil dalam proses pembelajaran, dan juga menghasilkan gangguan emosional terutama depresi dan kecemasan. Terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi kondisi tersebut, yang dimana faktor tersebut mempengaruhi tingkat tinggi maupun rendah rasa ketidakberdayaan yang dirasakan.

Faktor eksternal yang mempengaruhi tinggi dan rendahnya ketidakberdayaan seseorang dapat berasal dari lingkungan sosial yaitu dukungan. Dukungan yang diberikan bermacam, dan didapatkan dari lingkungan sekitar individu. Dukungan yang meliputi rasa empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan sehingga individu merasa nyaman dan dicintai dinamakan dengan dukungan emosional. Dukungan emosional yang baik diperlukan individu karena dapat memberikan semangat bagi individu untuk mengatasi masalah yang ia hadapi. Sehingga rasa ketidakberdayaan yang dirasakan ketika menghadapi permasalahan dapat menurun karena dukungan emosional yang diberikan orang-orang sekitar.

Dukungan yang didapatkan juga mempengaruhi dan meningkat kecerdasan adversitas yang dimiliki individu, keberadaan dukungan membuat individu merasa kuat dan mampu mengatasi masalah yang ada (Puspasari, Kuwato dan Wijaya., 2012) . Kecerdasan adversitas disini berpengaruh sebagai faktor internal dalam kondisi ketidakberdayaan. Individu dapat dikatakan memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi ketika ia mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan serta mampu dalam mengatasi kesulitannya. Kecerdasan adversitas yang tinggi menjadi imun terhadap kondisi ketidakberdayaan. Semakin baik kecerdasan adversitas yang dimiliki individu maka akan semakin tahan dan jauh individu merasakan ketidakberdayaan.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan landasan teori sebelumnya, maka disimpulkan hipotesis yang akan dijadikan sebagai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan dukungan emosional (X1) dan kecerdasan adversitas (X2) dengan ketidakberdayaan (Y) pada mahasiswa

2. Ada hubungan dukungan emosional (X1) dengan ketidakberdayaan (Y) pada mahasiswa
3. Ada hubungan kecerdasan adversitas (X2) dengan ketidakberdayaan (Y) pada mahasiswa

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional dan kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa. Dengan sumbangan efektif sebesar 27.2% dan sisanya 72.8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa. Dengan sumbangan efektif yang diberikan dukungan emosional sebesar 0.7% terhadap ketidakberdayaan. Semakin baik dukungan emosional yang didapatkan maka akan semakin rendah tingkat ketidakberdayaan yang dirasakan begitupun sebaliknya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan adversitas dengan ketidakberdayaan pada mahasiswa. Dengan sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan adversitas sebesar 27%. Semakin baik kecerdasan adversitas yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat ketidakberdayaan yang dirasakan begitupun sebaliknya.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan setelah penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan mahasiswa lebih peka terhadap kondisi mental yang dihadapi agar kondisi yang ada tidak semakin memburuk. Apabila dirasa berat untuk menghadapi suatu permasalahan sendiri, berbagilah cerita mengenai kondisi yang dialami dengan orang lain atau mintalah bantuan

orang lain untuk membantu. Selain itu, jangan mudah menyerah dan terus berusaha menyelesaikan suatu permasalahan agar tidak menimbulkan efek lainnya dari permasalahan yang dihadapi. Dukungan emosional yang didapat dan kecerdasan adversitas yang baik akan berdampak baik dalam penurunan rasa ketidakberdayaan.

2. Bagi Instansi

Bagi instansi dalam penelitian ini, sebagai sarana tempat mahasiswa menuntut ilmu mahasiswa, guna peduli akan kondisi mental yang dialami oleh mahasiswa, layanan yang berhubungan dengan penanganan kondisi mental seperti layanan konseling akan sangat membantu guna mengetahui tindak lanjut dari kondisi mental yang dialami oleh mahasiswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama seperti peneliti gunakan, diharapkan menambahkan keragaman variabel seperti variabel harga diri, strategi koping, pengetahuan individu dan sebagainya agar menambah variasi serta menemukan variabel lain yang dapat mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikat yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., & Widyastuti, W. (2022). The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools. *Academia Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2344>
- Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(3). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>
- Aish, M. M. bin. (2013). *Kumpulan 70 Hadits Pilihan*.
- Al-Mahalli, I. J., & As-Suyuti, I. J. (2014). Tafsir Jalalain - Jilid 1, Asbabun Nuzul Ayat Surat Al-Fatihah s.d. Al-Isra. In *Sinar Baru Algensindo*. Sinar Baru Algensindo.
- Ananda, N. C., & Hamidah. (2019). Learned Helplessness Pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Masih Bertahan dengan Pasangannya. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 36–42. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i12019.36-42>
- Arianto, F., & Damaiyanti, M. (2019). Hubungan Social Support dengan Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 482–487.
- Atoum, A. Y., & Al-Shoboul, R. A. (2018). Emotional Support and its Relationship to Emotional Intelligence. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.14738/assrj.51.4095>
- Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Munir Jilid 2 Aqidah, Syariah, Manhaj (Al-Baqarah - Ali 'Imran - An-Nisaa') juz 3 & 4*. Gema Insani.
- Aziz, R. (2007). Pengaruh kepribadian ulul albab terhadap kemampuan menghadapi tantangan. *El-Qudwah*, 1–15. <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/view/2048%0Ahttp://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/lemlit/article/download/2048/pdf>

- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Bell, K. M., & Naugle, A. E. (2005). Understanding Stay/Leave Decisions in Violent Relationships: A Behavior Analytic Approach. *Behavior and Social Issues*, *14*(1), 21–46. <https://doi.org/10.5210/bsi.v14i1.119>
- Cerya, E. (2017). Pentingkah Adversity Quetient Dalam Pencapaian Prestasi Akademik Di Perguruan Tinggi? *PAKAR Pendidikan*, *15*(2), 18–27. <https://doi.org/10.24036/pakar.v15i2.59>
- Desinta, A. Della. (2023). Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Stres Lingkungan Pada Santri Putri Baru Di Pondok Pesantren. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Dharma, G. M. I., Yuliadi, I., & Setyowati, R. (2020). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Philanthropy Journal of Psychology*, *4*(2), 172–191. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Fadilah, A., & Wu, T. (2019). Gambaran Ketidakberdayaan dan Keputusan pada Remaja Korban Bullying di SMAN 01 Ciomas Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan*, 1–16.
- Fatmawati, S. N. (2020). Hubungan Adveristy Quotient Dan Dukungan Sosial Dengan Intensi Berwirausaha Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Fausiah, & Widury. (2005). *Psikologi Abnormal*. UIP.
- Handayani, P. G., Wiyono, B. B., Muslihati, & Hambali, I. (2023). A Synthesis of Adversity Quotient in Student Victims of Bullying. *Pegem Journal of Education and Instruction*, *13*(3), 168–175. <https://doi.org/10.47750/pegegog.1>
- Hardani dkk. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March). Pustaka Ilmu.

- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metode Penelitian* (I. Ismail (ed.)). Gunadarma Ilmu.
- Jannah, M., & Putro, K. Z. (2021). Pengaruh Faktor Genetik Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(Jannah, M(2), 53–63.
- Jannah, S. A. M., Kadiyono, A. L., & Harding, D. (2022). Working Mother Issue: The Effect of Family Emotional Support on Work-Family Conflict. *Journal of Family Sciences*, 7(1), 43–55. <https://doi.org/10.29244/jfs.v7i1.40628>
- Keliat, B. A. (2019). *Asuhan Keperawatan jiwa*. Buku Kedokteran EGC.
- Kurniawan, Nazriah, A. I., Rahayu, S., Tresnala, R., Arisandi, T., & Khoirunnisa. (2021). Ketidakberdayaan di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 20–25.
- Limbong, M. (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. UKI Press.
- Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2016). Kematangan Emosi Dan Persepsi Terhadap Pernikahan Pada Dewasa Awal: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 148–152. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15094>
- Malay, M. N. (2021). *Belajar Mudah & Praktis: Analisis Data dengan SPSS dan JASP*. CV. Madani Jaya.
- Martunis, & Bahri, S. (2016). Identifikasi Masalah-Masalah Yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik Dan Ekonomi Unsyiah. *SULOH*, 1(1), 10–18.
- Maryani, S. (2012). Gambaran Adversity Quotient Pada Siswa Di SMU Negeri 27 Jakarta Pusat. *I(1)*, 191–196.
- Maryanti, W., & Herani, I. (2020). Perceived Social Support, Coping, dan Psychological Distress Pada Penderita Penyakit Kanker. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 91–100. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=2000035890&site=ehost-live>

- Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia. In *Universitas Indonesia*.
- Mendrofa, Y. K. (2021). *Studi Kasus Asuhan Keperawatan Psikososial Pada Tn. R Dengan Masalah Kecemasan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/5ug2e>
- Muhibbin, M., & Marfuatun, M. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, *15*(2), 9–20. <https://doi.org/10.29408/edc.v15i2.2714>
- Mulawarman, & Sunawan. (2012). Penerapan Pendekatan Konseling Realita Untuk Mengatasi Learned Helplessness (Suatu Studi Embedded Experimental Model Pada Mahasiswa). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *4*(1).
- Niman, S., Keliat, B. A., & Mustikasari. (2014). Efek Logoterapi dan Psikoedukasi Keluarga Terhadap Ketidakberdayaan Klien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Umum. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *2*(2), 118–128.
- Nisak, C. (2017). Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Perempuan Di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. Skripsi. Jember: Universitas Jember.
- Nugroho, D. A., & Handadari, W. (2017). Learned helplessness Pada Remaja Yang Mengalami Visual Impairment. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *6*, 29–41. <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Nuraeni, A., Suryani, S., Trisyani, Y., & Pramukti, I. (2021). Social and Emotional Support Highly Associated with Helplessness among Coronary Heart Disease Patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *9*(T6), 1–6. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7308>

- Nuraliyah, S., & Burmanajaya, B. (2019). *Mekanisme Koping dan Respon Ketidakberdayaan pada Pasien Stroke Coping Mechanism and Impaired Response of Stroke Patients at Neuropathic Polyclinic PMI Bogor Hospital in 2017*. 11(1), 38–43.
- Pratiwi, I. H., & Laksmiwati, H. (2012). Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumentas dan Dukungan Informatif Terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.
- Prayogo, D., & Margareta, R. (2014). Hubungan antara Adversity dan Ketidakberdayaan yang Dipelajari pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Rumah Tahanan Surabaya. *Psikologi Industri Dan Organisasi*, 3(2), 108–116.
- Pujantoro, A. R. (2021). *Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95419>
- Puriani, R. A., & Dewi, R. S. (2020). *Konsep Adversity & Problem Solving Skill*. Bening Media PUBLISHING.
- Puspasari, D. A., Kuwato, T., & Wijaya, H. E. (2012). Dukungan Sosial Dan Adversity Quotient Pada Remaja Yang Mengalami Transisi Sekolah. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 69–76. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art8>
- Putri, J. E., Neviyarni, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.29210/1202221495>
- Quinless, F. W., & Nelson, M. A. M. (1988). *Development of a Measure Of Learned Helplessness*. 37(1), 11–15.
- Rahmawati, N. D. (2022). *Pemecahan Masalah Literasi Matematis Ditinjau Dari Adversity Quotient (AQ)*. Jejak Publisher.

- Ramadhani, A. M., Nugraha, I. M. I. P., Setia, L. S., Azizah, M. N., & Avezahra, M. H. (2022). Strategi Mahasiswa/i Pengurus Organisasi dalam Mengatasi Ketidakberdayaan yang Dipelajari (Learned Helplessness). *Jurnal Flourishing*, 2(8), 559–566. <https://doi.org/10.17977/um070v2i82022p559-566>
- Saputra, B. A., & Hidayat, M. (2022). Self Efficacy , Social Support dan Learned Helplessness Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi*, 1(1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Seligman, M. E. . (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. W.H. Freeman and Company.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Vol. 2). Lentera Hati.
- Sholikhin, M. (2003). *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. CV. Pustaka Setia.
- Siahaan, E., Fitria, N., & Oktavia, N. (2012). Gambaran Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adversity Quotient Warga Binaan Remaja Di Rumah Tahanan Negara Klas I Bandung. *Students E-Journal*, 1(1), 1–15. <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/605/659>
- Smallheer, B. A., & Dietrich, M. S. (2019). Social Support, Self-Efficacy, and Helplessness Following Myocardial Infarctions. *Crit Care Nurs Q*, 42(3), 246–255. <https://doi.org/10.1097/CNQ.0000000000000265>
- Soni, S. (2020). Learned Helplessness and Parental Support as Predictors of Depression among Asian American Undergraduates. *2020 NCUR Proceedings*. <http://libjournals.unca.edu/ncur/wp-content/uploads/2020/12/3255-Soni-Saniya-FINAL.pdf>
- Stoltz, P. G. (2007). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (Y. Hardiawati (ed.)). Grasindo.

- Suganda, I. D. (2021). *Hubungan Antara Ketidakberdayaan Yang Dipelajari Dengan Adversity Quotient Pada Siswa Tingkat Menengah Atas* [Univeristas Yudharta Pasuruan]. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Supinah. (2022). *Ketahanan Emosional: Kemampuan Yang Harus Dimiliki*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (R. Ananda (ed.)). Citapustaka Media.
- Syamsidar. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 6(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35673/ajdsk.v6i2.1132>
- Sylvia, R. (2016). Hubungan Self Esteem dan Motivasi Belajar Terhadap Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 311–328.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (Tenth edit). McGraw-Hill Education. <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Utami, T. W., Fadilah, A., & PH, L. (2019). Hubungan bullying dengan ketidakberdayaan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 159. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.161-166>
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- Wahyudi, U., & Burnamajaya, B. (2020). Konsep diri dan ketidakberdayaan Berhubungan dengan risiko self-concept and inequality connected with risk of self- sufficient in adolescents who have bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 1–8.
- Wangsadinata, W., & Suprayitno, G. (2008). *Roosseno: Jembatan dan Menjembatani*. Yayasan Obor Indonesia.

- Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep Diri pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, 12(2), 179–193.
- Wilson, S. (2021). *Self-Help for the Helpless*. BHC Press.
- Wu, S., & Tu, C. C. (2019). The Impact of Learning Self-Efficacy on Social Support towards Learned Helplessness in China. *Eurasia: Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 15(10), 1–10.
<https://doi.org/10.29333/EJMSTE/115457>
- Yoga, M. (2018). *Adversity Quotient: Agar Anak Tak Gampang Menyerah* (F. Hasiem (ed.)). Tinta Medina.
- Yusuf, R. S., & Wardani, I. Y. (2015). *Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Ruang*. 3(2), 145–153.
- Zainuddin. (2011). Pentingnya Adversity Quotient Dalam Meraih Prestasi Belajar. *Jurnal Guru Membangun*, 26(2).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/gm.v26i2.308>