JURNAL PSIKOLOGI MANUSIA
E L S I A

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

Moch. Syamsul Abdul Aziz[1], Anik Indarwati[2], Rahmawaty Parman[3]

[1,2,3]*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo*

ARTICLE INFO

Keywords:
Optimism
Adversity Quotient
Working Students

Article History:
Received:23/07/2024
Accepted:24/07/2024
Available Online:
12/10/2024

ABSTRACT

The Effect of Optimism on Adversity Quotient in Working Students at the Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Supervised by Anik Indarwati, as the chair and Rahmawaty Parman, as a member. This study used a quantitative approach to determine the effect of optimism on the adversary ratio of working students at the Universitas Muhammadiyah Gorontalo. The sampling technique used was simple random sampling, with a research sample of 70 working students. The data collection technique used optimism and adversity quotient questionnaires, and the research method used simple linear regression analysis. This study's results showed a significant effect of Optimism on the Adversity Quotient, with the t count being greater than or equal to the t table (3.149 ≥ 1.670) and a significance value of 0.002 ≤ 0.05. This indicated that there was a significant influence between Optimism and Adversity Quotient. The influence given was 12.7%, and the remaining was influenced by variables other than optimism.

XXXX XXXX/ © 2020 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/),

* Corresponding Author:
*Email address:*anikindarwati@umgo.ac.id (anik indarwati)

PENDAHULUAN

Mahasiswa pekerja sudah banyak ditemukan, hal ini banyak dijumpai di berbagai negara, baik di negara maju ataupun negara berkembang. Di Indonesia mahasiswa sambil bekerja dapat ditemukan di berbagai fakultas dan jurusan yang tersebar pada universitas negeri maupun universitas swasta.

Gorontalo merupakan salah satu provinsi di Indonesia, di mana generasi mudanya ingin menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Tidak sedikit pula mahasiswa yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi di Gorontalo, baik di Universitas negeri maupun swasta memilih untuk kuliah sambil bekerja.

Universitas Muhammadiyah merupakan salah satu universitas swasta yang menjadi pilihan mahasiswa dengan status kuliah sambil bekerja. Terdapat 2 kelas yaitu kelas reguler dan non reguler, kelas non reguler merupakan kelas yang dipilih oleh mahasiswa yang bekerja, diharapkan mahasiswa yang bekerja akan mudah membagi waktunya.

Kumparan.com (2023) menjelaskan bahwasanya reguler adalah program pendidikan sarjana penuh waktu di kampus, sedangkan non reguler yaitu program pendidikan sarjana paruh waktu, yang biasa di kenal dengan sebutan kelas karyawan. Perbedaan utama dari kedua program pendidikan ini adalah jam kuliahnya, tentu dari perbedaan tersebut mengartikan bahwasanya non reguler atau kelas karyawan memiliki jam kuliah yang lebih fleksibel, sehingga pengharapan dapat membagi waktu antara aktivitas kuliah dan bekerja itu ada. Kenyataannya mahasiswa yang sambil bekerja mendapati banyak hambatan yang mempengaruhi proses belajarnya. Ningsih (2018) menjelaskan bahwa salah satu hal yang menjadi hambatan atau kendala saat kuliah dengan bekerja yaitu, sulitnya mengatur waktu di antara kegiatan keduanya yaitu antara bekerja dengan kuliah.

Menurut Tambunan (2018) membagi waktu bukanlah perkara yang mudah, stamina yang terkuras setelah bekerja sering kali mendatangkan rasa malas dan berimbas pada rendahnya konsentrasi untuk menyerap materi kuliah. Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Mardelina & Muhson (2017) bahwa kegiatan belajar mahasiswa yang bekerja lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa tidak bekerja dan prestasi mahasiswa pekerja juga cenderung lebih rendah dari pada mahasiswa yang tidak bekerja.

Mahasiswa pekerja tentu dituntut untuk dapat mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut agar dapat menjadi mahasiswa dan pekerja yang baik. Dibutuhkan sebuah kemampuan yang dapat mengatasi dan bertahan menghadapi kesulitan tersebut, kemampuan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan disebut dengan Adversity Quotient. Hal ini didukung oleh Phoolka & Kaur dalam (Gusria & Pratiwi, 2020) bahwa Adversity Quotient merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan kemampuan yang mendorong individu untuk mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada, terutama terkait dengan menjalankan aktivitas kuliah dan bekerja.

Mahasiswa pekerja seharusnya memiliki kemampuan atau kecerdasan Adversity Quotient dalam mengatasi dan menghadapi sebuah hambatan, maka dari itu ia akan dapat membantu mengatur waktu dengan baik, juga dapat memenuhi

semua kewajiban menjadi seorang mahasiswa maupun pekerja. Misalnya, seorang mahasiswa yang pada saat itu sedang lelah bekerja, namun tetap bersemangat untuk mengerjakan tugas dan belajar dengan giat saat ujian.

Putri (2021) Stoltz menjelaskan, bahwasanya Adversity Quotient memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya, di antaranya seperti kinerja, keinginan diri, kesehatan fisik (jasmani) dan mental, genetik, karakter, pendidikan, dan kecerdasan. Satu dari faktor yang mempengaruhi Adversity Quotient antara lain kepercayaan, kepercayaan tentang adanya suatu yang baik di hari ke depannya atau disebut juga Optimisme.

Sikap Optimisme berkaitan bagaimana seseorang memiliki keyakinan dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang di hadapinya. Artinya jika seseorang optimis akan memiliki pandangan yang positif dalam setiap kondisi, bahkan dalam keadaan yang paling sulit, seseorang mampu berpikir akan setiap permasalahannya, dan yakin ada solusi di setiap permasalahan yang dihadapinya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Utami et al., (2014) terkait hubungan Optimisme dengan Adversity Quotient pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNS. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa Kesulitan dan hambatan dalam proses mengerjakan skripsi menimbulkan respons yang beragam di kalangan mahasiswa seperti menunda, berhenti atau melakukan tindakan menyimpang. Akan tetapi, masih ada mahasiswa yang terus bertahan dengan mengatasi kesulitan dan hambatan tersebut hingga skripsi terselesaikan karena memiliki Adversity Quotient. Salah satu faktor yang mempengaruhi Adversity Quotient seseorang adalah keyakinan yang kuat dalam diri seseorang. Salah satu bentuk dari keyakinan adalah Optimisme.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah Optimisme memiliki pengaruh pada Adversity Quotient yang dimiliki oleh mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai perlunya dimiliki Adversity Quotient dalam menghadapi permasalahan dalam kuliah sambil bekerja.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis analisis regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebanyak 225 Mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik Simple Random Sampling dengan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 70 Mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner/angket dimana jawabannya sudah disediakan oleh peneliti dan responden hanya diminta untuk memilih 4 alternative yang disediakan dengan menggunakan skala model likert yang terdiri dari dua penyataan favourable dan unfavourable.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala Optimisme yang disusun menggunakan aspek-aspek menurut Seligman (2008), dan skala Adversity Quotient disusun menggunakan aspek-aspek menurut Stoltz (2007).

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Regresi Linier Sederhana. Adapun analisis penelitian ini menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 23. For windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 70 Mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	7	10,0%
Sedang	54	77,1%
Rendah	9	12,9%
Total	70	100%

Tabel 1. Kategorisasi Optimisme

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa subjek pada kategori tinggi sebanyak 7 subjek dengan presentase 10,0%, kategori sedang sebanyak 54 subjek dengan presentase 77,1% lalu untuk kategori rendah sebanyak 9 subjek dengan presentase 12,9%. Hasil tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang.

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	9	7,1%
Sedang	56	80,0%
Rendah	5	12,9%
Total	70	100%

Tabel 2. Kategorisasi Adversity Quotient

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa subjek pada kategori tinggi sebanyak 9 subjek dengan presentase 7,1%, kategori sedang sebanyak 56 subjek dengan presentase 80,0% lalu untuk kategori rendah sebanyak 5 subjek dengan presentase 12,9%. Hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	221,554	1	221,554	9,913	,002[b]
	Residual	1519,718	68	22,349		
	Total	1741,271	69			

a. Dependent Variable: ADVERSITYQUOTIENT
b. Predictors: (Constant), OPTIMISME

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 ≤ 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Optimisme atau dengan kata lain terdapat pengaruh variabel 5 Optimisme (X) terhadap variabel Adversity Quotient (Y), yang berartikan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. Dapat diartikan juga bahwa semakin tinggi Optimisme Mahasiswa maka akan semakin tinggi pula Adversity Quotient Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh Optimisme terhadap Adversity Quotient, dimana mayoritas mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo memiliki tingkat Optimisme dan Adversity Quotient yang sedang. Scheier & Carver (1992) menjelaskan bahwa individu dengan optimisme sedang, yang mereka sebut sebagai optimisme realistis, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dari pada individu yang terlalu optimis atau terlalu pesimis.

Optimisme yang sedang adalah sikap di mana seseorang memiliki pandangan yang seimbang terhadap kehidupan. Menurut Seligman (2006) Optimisme yang seimbang melibatkan atribusi positif terhadap peristiwa yang terjadi, namun juga memiliki keseimbangan dalam menilai kemungkinan perubahan dan kesulitan yang mungkin dihadapi. Mereka tidak terlalu optimis seperti orang yang selalu berpikir segala sesuatu akan baik-baik saja, namun juga tidak terlalu pesimis yang selalu merasa bahwa segala sesuatu akan berakhir buruk.

Orang dengan Optimisme yang sedang melihat baik sisi positif maupun negatif dari situasi, namun mereka tetap memiliki harapan bahwa hal-hal dapat menjadi lebih baik. Mereka tidak terlalu terikat pada harapan yang tertentu dan lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan. Dengan kata lain, mereka adalah orang yang realistis, tetap berharap untuk yang terbaik, namun siap menghadapi kenyataan dengan kepala dingin.

Hasil uji hipotesis yang diperoleh menunjukkan bahwa Optimisme secara parsial mempunyai pengaruh terhadap Adversity Quotient mahasiswa. Artinya semakin tinggi Optimisme mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, maka semakin

tinggi juga Adversity Quotient, dan berlaku sebaliknya. Maka dari itu hipotesis yang mengatakan adanya pengaruh Optimisme terhadap Adversity Quotient pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo di terima.

Beberapa teori menjelaskan mengenai pengaruh positif yang signifikan pada Optimisme terhadap Adversity Quotient pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Ketika menghadapi kesulitan, Seligman (2008) menjelaskan seseorang yang memiliki Optimisme rendah ia akan menyerah dan jatuh dalam depresi, pernyataan tersebut sama halnya dengan yang dijelaskan oleh Stoltz (2000) seseorang yang memiliki Adversity Quotient yang rendah ia akan cenderung menghindari kewajiban, mundur dan berhenti.

Stoltz (2000) menjelaskan seseorang yang memiliki Adversity Quotient tinggi mereka memiliki keyakinan pada sesuatu yang lebih besar pada mereka, mereka yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana, pernyataan tersebut sejalan dengan yang dijelaskan oleh Seligman (2008) bahwa orang-orang dengan Optimisme yang tinggi akan memiliki kemampuan berfikir untuk bertahan dalam situasi yang penuh tantangan dan mengandung kesulitan. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa Adversity Quotient yang dimiliki seseorang secara tidak langsung dipengaruhi oleh keyakinan yang ada pada dirinya.

Keyakinan tersebut merupakan kepercayaan diri pada peristiwa baik akan terjadi atau dapat disebut Optimisme, dan dapat diartikan juga bahwa semakin tinggi Optimisme seseorang maka akan semakin tinggi juga Adversity Quotient orang tersebut, begitu sebaliknya. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mereka memiliki respon yang berbeda terhadap permasalahan yang ada dalam menjalani peran ganda tersebut. Jika pada mahasiswa yang tidak memiliki ekspektasi yang baik pada permasalahannya dalam kuliah dan bekerja, mereka akan cenderung mundur untuk tidak menyelesaikannya, berbeda dengan mahasiswa yang memiliki ekspektasi baik pada setiap permasalahannya, ia akan cenderung bangkit dan memulai lagi menyelesaikan masalah yang ada serta akan memikirkan kemungkinan-kemungkinan atas hambatan yang menghalanginya dalam menjalankan peran ganda tersebut.

Tingkatan Adversity Quotient menurut Stoltz (2000) terbagi menjadi tiga, dari tingkatan tertinggi yaitu Climbers, lalu sedang yaitu Campers, dan rendah yaitu Quitters. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebesar 9 mahasiswa yang bekerja dengan presentase 7,1% berada pada kategori tinggi yaitu Climbers, dimana individu melakukan usaha tanpa memandang

sebab akibat seperti keberhasilan atau kegagalan, individu cenderung melakukan usaha terus menerus.

Menurut Stoltz (2000) Climbers atau si pendaki adalah individu yang melakukan usaha sepanjang hidupnya, tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan kerugian, nasib baik maupun buruk, individu dengan tipe ini akan terus berusaha. Hal tersebut sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Seligman, 2006) bahwa karakteristik orang yang optimis cenderung berpikir bahwa kegagalan hanyalah kekalahan yang sementara, dan terbatas pada suatu hal saja, yang dapat disimpulkan bahwa segala bentuk peristiwa buruk hanyalah bersifat sementara dan hanya berefek pada suatu peristiwa atau keadaan tertentu saja, hal ini yang dapat mempengaruhi seseorang untuk tetap melakukan usaha sepanjang hidupnya, karena yakin semua masalah atau perisitiwa buruk hanyalah sementara sehingga tidak ada kendala yang dapat menghentikannya.

Adversity Quotient yang sedang (Campers) sebanyak 56 mahasiswa yang bekerja dengan presentase sebesar 80,0% yang dimana mahasiswa tersebut mudah merasa puas atas pencapaiannya, tipe ini memiliki ciri-ciri yaitu mampu menanggapi tantangan tetapi cepat puas lalu berhenti, menciptakan ilusi kesuksesan agar tidak perlu untuk berusaha lebih baik 7 lagi, gaya hidup menetap, menciptakan daerah aman untuk dirinya. Menurut Stoltz 92000) Campers atau orang-orang yang berkemah adalah orang-orang yang telah berusaha sedikit kemudian mudah merasa puas atas apa yang dicapainya.

Tipe ini biasanya bosan dalam melakukan pendakian kemudian mencari posisi yang nyaman dan bersembunyi pada situasi yang bersahabat. Tipe Campers mempunyai sejumlah inisiatif, cukup bersemangat dan memiliki kreativitas tetapi tidak berani mengambil resiko. Relasi cenderung mencari aman dan tidak mau lepas dari kemapanan yang diciptakan. Respon terhadap perubahan adalah menahan dan diam bukan karena menunggu waktu yang tepat, tetapi lebih karena takut mengambil tindakan.

Adversity Quotient rendah (Quiiters) sebanyak 5 Mahasiswa yang bekerja dengan presentasi 12,9% yang dimana mahasiswa tersebut cenderung pesimis, mudah menyerah dan putus asa. Menurut Stoltz (2000) Quiiters adalah orang yang memilih keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Individu dengan tipe ini memilih untuk berhenti berusaha, mereka mengabaikan, menutupi dan meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk terus berusaha. Dengan demikian, individu dengan tipe ini biasanya meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan. Hal tersebut sejalan dengan yang dijelaskan oleh Seligman (2006) bahwa karakteristik

orang pesimis adalah orang yang cenderung berpikir dan meyakini bahwa peristiwa buruk akan bertahan lama, hal ini dapat menyebabkan tertutupnya peluang-peluang berfikir positif untuk menyelesaikan permasalahan atau peristiwa buruk tersebut.

Hasil dari beberapa penjabaran di atas menjelaskan bahwa penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ifania & Sugiasih (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada mahasiswa Universitas Islam Nahdatul Ulama Jepara yang Bekerja. Sedangkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh Optimisme terhadap Adversity Quotient pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Berdasarkan kajian literatur peneliti menyimpulkan bahwa meskipun Optimisme sering kali dianggap sebagai faktor penting dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan, namun temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa Optimisme mempunyai pengaruh yang tergolong rendah terhadap Adversity Quotient (AQ).

Meskipun Optimisme dapat memengaruhi Adversity Quotient, kurangnya besaran pengaruh Optimisme terhadap Adversity Quotient mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain, seperti konflik antara bekerja dan belajar, yang juga memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan. Sehingga, meskipun Optimisme dapat memberikan pandangan positif, namun tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa sambil bekerja mungkin memerlukan penanganan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kemampuan mengatasi kesulitan mereka.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas Mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo memiliki tingkat Adversity Quotient yang sedang (Camper) yang dimana Stoltz (2000) menjelaskan bahwa orang-orang yang Adversity Quotient nya sedang adalah orang-orang yang telah berusaha sedikit kemudian mudah merasa puas atas apa yang dicapainya.

Tipe ini memiliki ciri-ciri yaitu mampu menanggapi tantangan tetapi cepat puas lalu berhenti, menciptakan ilusi kesuksesan agar tidak perlu untuk berusaha lebih baik lagi. Hal tersebut yang dapat memungkinkan bahwa penyebab kurangnya pengaruh Optimisme terhadap Adversity Quotient Mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, pada penelitian ini.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa Campers adalah orang yang berada di posisi tertentu. Dalam kehidupan nyata, Campers adalah orang yang puas dengan posisi yang sudah diperoleh. Mahasiswa terkategori Campers cepat merasa puas

dengan hasil usaha yang dicapai. Meskipun tidak mendapatkan hasil usaha yang maksimal.

Peneliti berasumsi bahwa Optimisme hanya dapat berpengaruh signifikan saat mahasiswa yang memiliki Adversity Quotient sedang, mempunyai masalah,kendala, atau tujuan yang mau di capai, ketika mereka sudah menyelesaikan atau mencapai hal tersebut maka memungkinkan Optimisme tidak berperan signifikan lagi pada saat keadaan sudah baik-baik saja. Hal ini sejalan dengan yang di jelaskan oleh Seligman (2008) bahwa Optimisme ialah berhubungan dengan pola pikir dan keyakinan diri tentang suatu kejadian yang menimpa individu, khususnya kejadian buruk. Individu yang optimis berpikir tentang kejadian buruk yang menimpa mereka dengan cara yang berbeda. Mereka cenderung percaya bahwa kekalahan hanya bersifat sementara.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Optimisme mempunyai pengaruh positif terhadap Adversity Quotient pada Mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Optimisme berpengaruh positif terhadap Adversity Quotient dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,500 yang berarti setiap penambahan 1% tingkat Optimisme maka Adversity Quotient akan meningkat sebesar 0,500.

Optimisme menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi Adversity Quotient dengan besaran pengaruh didapatkan sebesar 12,7% sedangkan 87,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Optimisme terhadap Adversity Quotient pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap Adversity Quotient yang dimiliki mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang ditandai nilai signifikan 0,002 < 0,05 dengan besaran pengaruh sebesar 0,127 (12,7%) dan Bx = angka koefisien regresi dari variabel Optimisme yaitu 0,500, yang berarti bahwa setiap penambahan 1% tingkat Optimisme (X), maka Adversity Quotient (Y) akan meningkat sebesar 0,500. Maka dapat disimpulkan bahwa Optimisme (X) berpengaruh Positif

DAFTAR PUSTAKA

Gusria, A., & Pratiwi, M. (2020). Motivasi Pengembangan Karir Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Kelas Malam Yang Bekerja. Psychology Journal Of Mental Health, 4(1), 26–35.

Kumparan.Com. (2023). Apa Perbedaan S1 Reguler Dan Non Reguler? Ini

Penjelasannya.Https://Kumparan.Com/Kabar-Harian/Apa-Perbedaan-S1-Reguler-Dan-Non-Reguler-Ini Penjelasannya-20dyvpoxkhv

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. 201–209.

Nabit Ifania, O., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Universitas Islam Nahdhatul Ulama Jepara Yang Bekerja. Prosiding Berkala Psikologi, 3, 284–292.

Ningsih, R. (2018). 10 Tantangan Ini Akan Kamu Hadapi Jika Kuliah Sambil Bekerja. Https://Kumparan.Com

Putri, Leni. Sintia. (2021). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Yang Bekerja.

Scheier, M. F., &Carver, C. S. (1992). Effects Of Optimism On Psychological And Physical Well-Being: Theoretical Overview And Empirical Update. Cognitive Therapy And Research, 16(2), 201–228.

Seligman, M. (2006). Learned Optimsm : How To Change Your Mind And Your Live. New York : Alfred A Knopf.

Seligman, M. (2008). Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda. . Bandung : Pt Karya Kita.

Septiana, D., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2022). Adversity Quotient Pada Mahasiswa Pekerja: Adakah Peranan Optimisme? Journal Of Psychological Research, 2(3).

Stoltz, P. G. (2000). Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta : Pt Grasindo.

Tambunan, S. (2018). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Qoutient Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Yang Bekerja.

Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns Yang Mengerjakan Skripsi. 2(5), 154–167