

***Adversity Quotient* dan Stres Kerja dalam menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 pada Guru SMP Swasta di Kupang**

Harini Edgina Mariana Banggu

harinimariana628@gmail.com

Magister Psikologi Sains

Universitas Surabaya

ABSTRAK

Sebagai negara yang kini sedang berkembang untuk menjadi negara maju, Indonesia terus berpacu dan berbenah diri dalam segala sektor. Salah satu sektor yang terpenting dalam menghadapi era revolusi 4.0 adalah untuk pembangunan Sumber Daya Manusia lewat pendidikan. Melalui pendidikan tujuan kemerdekaan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dapat tercapai. Oleh karena itu dibuthkan tenaga pendidik yang tangguh untuk menghadapi era tersebut. Dengan perubahan kurikulum serta tantangan yang semakin berat, membuat guru mengalami stress kerja. Dalam mengatasi stres kerja tersebut dibutuhkan *Adversity Quotient*, sehingga guru dapat tetap melaksanakan tugas dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres kerja. Manfaatnya sebagai masukan dalam bidang psikologi pendidikan tentang mengatasi stres kerja pada guru. Hasil yang diperoleh ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dan stress kerja pada guru. Oleh karena itu para guru diharapkan terus meningkatkan *Adversity Quotient* dalam rangka menghadapi beban kerja yang tinggi.

Kata Kunci: *Adversity quotient*, stres kerja, guru

I. PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Sebagai negara yang kini sedang berkembang untuk menjadi negara maju, Indonesia terus berpacu dan berbenah diri dalam segala sektor. Persaingan ketat pun semakin terasa dengan adanya era revolusi industri 4.0 sehingga Indonesia dituntut untuk segera mempersiapkan diri dengan baik. Oleh karena itu, pemerintah pun telah mencanangkan lima program prioritas yang menjadi perhatian utama di tahun 2020. Kelima program tersebut antara lain: 1) alokasi dana sebesar Rp.148,8 triliun untuk pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) serta pengentasan kemiskinan, 2) alokasi dana sebesar Rp.73,5 triliun untuk pembangunan infrastruktur dan pemerataan wilayah, 3) alokasi dana sebesar Rp.15,2 triliun untuk nilai tambah sektor riil, industrialisasi dan kesempatan kerja, 4) alokasi dana sebesar Rp.42,4 triliun untuk ketahanan pangan, air, energi, dan lingkungan, 5) alokasi dana sebesar Rp.45,1 triliun untuk stabilitas pertahanan dan keamanan (cnnindonesia.com, 2019)

Dari data tersebut terlihat bahwa alokasi dana terbesar adalah untuk pembangunan Sumber Daya Manusia. Hal ini berarti bahwa peningkatan Sumber Daya Manusia

menjadi perhatian utama atau program prioritas pemerintah dalam melaksanakan pembangunan di era revolusi 4.0 ini. Sebagaimana disampaikan oleh Dedi Iswanto (dalam Kompas.com, 2019) bahwa faktor penghambat utama dalam menghadapi era revolusi 4.0 adalah sangat terbatasnya kemampuan dan jumlah Sumber Daya Manusia yang ada di Indonesia. Selaras dengan apa yang disampaikan oleh Menteri Perindustrian Airlangga Hartarta (dalam Liputan6.com, 2019) bahwa dalam era revolusi 4.0 dituntut adanya persiapan Sumber Daya Manusia yang menguasai teknologi. Untuk itu, tak dapat dipungkiri bahwa pendidikan merupakan salah satu sarana untuk mencapai keberhasilan program pemerintah tersebut.

Menurut Karinov (2018) pendidikan dianggap penting karena pendidikan merupakan sarana informasi serta pemahaman menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul, sebagai wadah untuk memperdalam sesuatu, serta merupakan sarana dalam pencarian pekerjaan. Selain itu pula seiring dengan terus berkembangnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, maka pendidikan pun juga turut mengalami perkembangan dengan tuntutan kualitas yang semakin tinggi. Dengan demikian, kualitas pendidikan sangat diharapkan terus dikembangkan atau ditingkatkan baik secara lokal maupun nasional (Kunandar, 2007). Dengan meningkatnya kualitas pendidikan di Indonesia, maka dipastikan pula sumber daya manusia pun akan semakin meningkat. Dengan demikian pendidikan yang sangat dibutuhkan saat ini adalah pendidikan yang mampu untuk membentuk generasi yang kompetitif, kreatif dan inovatif. Sehingga kemampuan esensial yang berkaitan dengan kehidupan serta pekerjaan dan seluruh aspek kehidupan dapat tercapai melalui cara berpikir kritis dan kreatif.

Dengan meningkatnya sumber daya manusia di Indonesia ini berarti turut mensukseskan tujuan kemerdekaan Indonesia yang tertera dalam pembukaan UUD RI 1945 yaitu untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Oleh karena itu dalam mensukseskan tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa yang mengacu pada UUD 1945 tersebut, para pendidik dalam hal ini guru, murid, orang tua murid, serta instansi-instansi pendidikan seperti sekolah dan yang lainnya sudah selayaknya secara bersama-sama tetap berpegang teguh pada tujuan pendidikan yang hendak dicapai serta diraih. Hal ini selaras dengan Irmim & Rochim (2004) yang menyatakan bahwa guru adalah sosok yang tidak terpisahkan dari upaya dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Entah diakui atau bahkan dilupakan, namun guru tetap merupakan suatu komponen pencipta peradaban. Seorang

guru menjadi subjek yang penting dalam mensukseskan tujuan belajar yang ditetapkan oleh sebuah instansi sekolah. Oleh karena itu profesi seorang guru menempati garis terdepan dalam dunia pendidikan

Dalam menjalankan profesinya sebagai seorang guru dengan tuntutan pekerjaan yang begitu banyak membuat guru bekerja dengan keras sehingga dapat menimbulkan stres kerja. Menurut Fox et al. (1993), sebagian besar pemicu stres terbesar terjadi dalam konteks organisasi yang berkaitan dengan pekerjaan, peran, serta berbagai tuntutan rekan sekerja di tempat kerja. Robbins (2013) juga menyatakan bahwa ketidakpastian yang terjadi di lingkungan karena adanya perubahan di bidang ekonomi, politik dan teknologi juga dapat menjadi penyebab perubahan dalam sebuah organisasi sehingga menciptakan banyak masalah bagi karyawan. Menurut Mangkunegara dan Puspitasari (2015), faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya stres kerja pada guru antara lain karena adanya permasalahan yang datang dari dalam diri anak didik, banyak tugas yang harus diselesaikan, ada konflik, hubungan dengan rekan kerja perubahan kurikulum yang sangat cepat dan rutinitas lainnya. Srivastava dan Singh (1981) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi dimana merasa tegang atau cemas secara psikologis maupun secara emosional yang disebabkan oleh karena sebuah situasi yang menantang atau tidak diinginkan. Ada banyak hal yang menjadi penyebab dari stres itu sendiri, antara lain dari fisik seperti adanya bahaya atau ancaman hingga kondisi emosional seperti tegang, kuatir baik di tempat bekerja ataupun di dalam rumah tangga. Kondisi yang tidak menguntungkan di tempat kita bekerja dapat menyebabkan stres kerja. Kondisi yang dimaksud bisa berkaitan dengan kebijakan yang diambil dalam sebuah organisasi contohnya seperti banyaknya tuntutan pekerjaan yang menyebabkan kelelahan atau tekanan dari atasan. Dampak buruk dari stres yang terkait dengan pekerjaan yaitu ada pada produktifitas, pergantian kerja, absensi dan kesehatan karyawan itu sendiri (Cooper, Kirkcaldy & Brown, 1994)

Menurut Phoolka dan Kaur (2012), kapasitas mental masing-masing individu berbeda. Oleh karena itu stres yang dirasakan oleh individu yang satu tidak mempengaruhi individu yang lain. Hal ini berarti bahwa setiap individu memiliki kemampuan tersendiri untuk mengatasi kesulitan dan tekanan yang terjadi. Sebagai guru, kemampuan untuk melawan keterbatasan yang dimiliki oleh seorang guru dan mengendalikan situasi yang terjadi di dalam lingkungan, dirinya sendiri dan tempat

kerjanya, menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh masing-masing pribadi seorang guru. Kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan permasalahan yang muncul di dalam profesi sebagai guru dan proses belajar mengajar menjadi sesuatu yang perlu dimiliki oleh seorang guru.

Stoltz (2000) mengatakan bahwa kemampuan untuk mengatasi kesulitan dapat dilihat dari *Adversity Quotient* yang merupakan ukuran bagaimana seseorang merespon kesulitan. Selanjutnya Stoltz (2000) juga menyatakan bahwa semua segi kesuksesan didasari oleh adanya *Adversity Quotient*. Individu dengan *Adversity Quotient* yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres serta menikmati rangkaian dari manfaat seperti kesehatan produktivitas, daya tahan jika dibandingkan dengan individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang rendah.

Ada 4 dimensi yang dapat menentukan *Adversity Quotient* seseorang secara keseluruhan. Dimensi *control* menjelaskan pentingnya suatu kendali pada diri individu saat menghadapi kesulitan. Dimensi ini menanyakan dua hal yaitu seberapa jauh seseorang memiliki kemampuan dalam mempengaruhi sebuah situasi secara positif serta seberapa jauh seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan respon terhadap suatu situasi. Makin seseorang merasa memiliki kontrol maka makin mudah menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dengan terselesaikannya permasalahan tersebut maka tingkat stres yang dihadapinya akan rendah. Demikian juga dengan dimensi-dimensi lainnya. Makin tinggi nilai pada tiap tiap dimensi, maka seseorang akan lebih mudah untuk mengatasi hambatan dan menurunkan tingkat stresnya.

Dimensi *origin* dan *ownership* mempertanyakan dua hal yaitu siapakah yang menjadi sumber kesulitan dan yang kedua yaitu mempertanyakan sejauh mana akibat dari kesulitan diakui atau dengan kata lain seberapa besar kemampuan individu untuk bertanggung jawab terhadap rasa bersalahnya, sehingga kesulitan dapat diatasi. Seringkali yang terjadi pada mereka yang mempunyai skor *origin* yang rendah, mereka cenderung merasa bahwa mereka adalah penyebab dari kesulitan yang dialami sehingga timbul rasa bersalah dan penyesalan.

Dimensi yang berikutnya adalah dimensi *reach*. Dimensi ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan. Makin tinggi skor *reach*, maka mereka akan dapat membatasi sampai sejauh mana permasalahan mereka mempengaruhi aspek-aspek yang lain dari kehidupan mereka. Dimensi

endurance adalah dimensi yang keempat. Ada dua hal yang dipertanyakan dalam dimensi ini yaitu seberapa lamakah suatu kesulitan akan berlangsung serta seberapa lamakah penyebab dari kesulitan tersebut akan berlangsung.

Dengan keempat dimensi dari *Adversity Quotient*, kita dapat melihat bagaimana kemampuan seorang guru dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam profesinya sebagai seorang guru.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres kerja pada guru SMP Swasta di Kupang. Tujuan penelitian untuk melihat apakah ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan stres kerja guru. Manfaat penelitian untuk memberi masukan dalam ilmu psikologi pendidikan khususnya yang terkait dengan *Adversity Quotient* dan stres kerja pada guru. Dilain pihak juga penelitian ini memberi masukan bagi guru guna mengenal, mengerti dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan stres kerja.

II. METODE PENELITIAN

Untuk menjelaskan hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres kerja, peneliti menggunakan metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif survey. Survey dilakukan secara *cross-sectional* dengan membagikan kuisisioner *Adversity Quotient*, stres kerja dalam satu waktu pada subjek.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru kelas 1-3 SMP Swasta di Kota Kupang dengan batasan sampel penelitian yaitu guru dengan Usia 24 tahun keatas dan telah memiliki masa bakti lebih dari 2 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling karena objek yang diambil adalah dapat ditemui saat penelitian berlangsung. Metode pengumpulan data dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan angket terbuka dan angket tertutup.

Dalam uji hipotesis, teknik analisis data yang digunakan adalah product moment dengan pertimbangan hanya terdapat satu variabel bebas dan satu variabel tergantung dengan garis skala data interval. Untuk pengolahan analisis data digunakan SPSS 16.00 *for Windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai sebaran data yang ada pada dependent variable apakah terdistribusi normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan adalah dengan *Kolmogorv Smirnov* dengan menggunakan SPSS 16.00

Tabel 1. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
TOTAL	.086	.50	.205	.886	.50	105

Hasil yang diperoleh dari uji normalitas dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorv Smirnov* adalah untuk *dependent variable* yaitu variabel stres kerja pada guru SMP, yaitu 0,086, $p = 0,205$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa skor mengikuti distribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah pola hubungan antara *independent variable* dan *dependent variable* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas menggunakan SPSS 16.00

Tabel 2. Uji Linearitas

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	6540.122	1	6540.122	70.671	.000
<i>Residual</i>	4367.696	46	90.996		
<i>Total</i>	10908.020	49			

Hasil yang diperoleh dalam uji linearitas di atas adalah 70,671 dengan $p = 0,000$ ($< 0,05$). Dari hasil yang diperoleh itu dapat terlihat bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *Adversity Quotient* sebagai *independent variable* dan variabel Stres Kerja sebagai *dependent variable*.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi dan terbukti bahwa data tersebut terdistribusi secara normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik. Uji

statistik yang dilakukan yaitu *Pearson Correlation* dengan menggunakan SPSS 16.00.

Tabel 3. *Pearson Correlation*

	<i>Stres Kerja</i>	<i>AQ</i>
<i>StresKerja PearsonCorrelation</i>	1	-.774
<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
<i>N</i>	50	50
<i>AQ Pearson Correlation</i>	-.774**	1
<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	.
<i>N</i>	50	50

Dari tabel di atas terlihat bahwa dari perhitungan tersebut diperoleh $F=71,871$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal ini berarti menjelaskan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *Adversity Quotient* dengan stres kerja guru. *Pearson Corelation* dengan hasil $r = -0,774$ dan $p=0,000$ dan menunjukkan bahwa arah korelasi antara *Adversity Quotient* dengan stres kerja adalah negatif. Dengan demikian semakin tinggi skor dari *Adversity Quotient* maka makin rendah pula stres kerja yang ada pada guru. Demikian juga sebaliknya, makin rendah skor *Adversity Quotient* pada seseorang, maka stress kerjanya makin tinggi.

Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres kerja para guru SMP Swasta di Kupang dapat diterima.

b. Pembahasan

Dari hasil analisis data di atas, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan stress kerja pada guru. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Singh dan Sharma (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dan stres kerja pada manajer IT di India. Hal ini berarti dalam kondisi atau situasi yang buruk sekalipun dapat berhasil jika stress kerja dikelola dengan baik dengan cara meningkatkan *Adversity Quotient*. Hasil penelitian ini juga sekaligus mengkonfirmasi hasil penelitian yang dilakukan oleh Stoltz (2000) yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan kinerja guru di sekolah menengah. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Bautista (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan kinerja mengajar para dosen. Hal ini berarti bahwa dengan *Adversity Quotient* yang tinggi dapat melaksanakan tugasnya dengan baik dan disebabkan karena stres kerja berkurang.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* merupakan sebuah ilmu yang berbicara tentang ketahanan atau kemampuan manusia pada saat menghadapi kesulitan atau tantangan. Hal ini sebenarnya ingin menggambarkan bahwa ada individu yang tetap dapat bertahan hidup dengan baik dibandingkan individu lainnya pada saat menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Dalam menghadapi era revolusi 4.0 tentunya para guru juga saat ini diperhadapkan dengan tuntutan dalam profesinya baik itu kecepatan, kapasitas serta kemampuan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Situasi-situasi seperti ini tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, para guru hendaknya memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan yang terjadi.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa keempat dimensi yang ada pada *Adversity Quotient* memberikan sebuah pengaruh pada guru. Guru yang berada dalam kondisi cemas dan tertekan saat menghadapi pekerjaan namun tidak memiliki sebuah kendali (*control*) terhadap berbagai kesulitan-kesulitan yang dialami, maka akan mengakibatkan stress kerja pada guru. Selain itu juga pada guru yang beranggapan bahwa kesulitan-kesulitan yang di alami tersebut diakibatkan oleh karena kesalahannya sendiri (*origin & ownership*), akan menjadikan dirinya semakin kurang percaya diri, menjadi sensitif sehingga meningkatkan stress kerja. Sebaliknya jika guru menganggap bahwa kesulitan yang dihadapi itu berasal dari luar dirinya dan meresponnya secara terbatas (*reach*) itu berarti bahwa guru terbuka terhadap perubahan yang ada serta percaya diri yang mengakibatkan stress kerja menurun. Selanjutnya pula pada saat guru memandang bahwa setiap kesulitan yang terjadi itu bersifat sementara (*endurance*) berarti guru itu akan jauh lebih semangat serta selalu bersikap optimis sehingga guru dapat memandang stress kerja itu sebagai suatu hal yang ringan atau dengan kata lain stress kerja rendah.

IV. PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka kesimpulannya adalah salah satu faktor yang sangat penting dan juga menjadi faktor penentu tinggi dan rendahnya tingkat stress guru baik di sekolah ataupun pada dirinya adalah *Adversity Quotient*. Bagi guru yang memiliki kemampuan dalam mengontrol persoalan yang terjadi, kemampuan untuk bertahan, kemampuan untuk mengakui adanya suatu permasalahan, serta kemampuan untuk melihat seberapa jauh dampak dari suatu permasalahan adalah guru yang memiliki skor *Adversity Quotient* yang sangat tinggi dan

mengakibatkan stres kerja menurun.

b. Saran

Selain itu saran yang dapat peneliti sampaikan bagi para guru yaitu untuk menghindari stress kerja yang tinggi, guru diharapkan untuk terus mempertahankan serta meningkatkan *Adversity Quotient*. Dengan mengetahui dampak dan sumber stres kerja yang ada diharapkan para guru mampu mengambil langkah-langkah praktis guna mengurangi tingkat stres yang dapat terjadi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar peneliti dapat memperoleh hasil yang jauh lebih akurat dengan tambahan alat bantu pengambilan data seperti observasi dan wawancara yang mendalam terkait *Adversity Quotient* dan stres kerja pada guru. Selain itu juga untuk penelitian selanjutnya juga bisa dilakukan dengan subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bautista, M. J. C. (2015). Adversity quotient and teaching performance of faculty members. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 5(3), 1–6.
- CNNIndonesia.com (2019). Pemerintah Anggarkan Rp 325 T untuk Program Prioritas 2020. (<https://m.cnnindonesia.com/ekonomi/20190430204903-532-390979/pemerintah-anggarkan-rp325-t-untuk-program-prioritas-2020>). Diunduh 3 Agustus 2019, pukul 20.10
- Cooper, C.L., B.D. Kirkcaldy and J. Brown (1994), '*A model of job stress and physical health: the role of individual differences*', *Personality and Individual Differences*, 16, 653–5
- Dewi, D.C. (2004). Hubungan antara *adversity quotient* dengan kemampuan pengelolaan kelas pada guru baru di SMU. Skripsi (Tidak diterbitkan). Universitas Surabaya.
- Fox M.L., Dwyer D.J. and Ganster D.C. (1993). Effects of stressful job demands and control of physiological and attitudinal outcomes in a hospital setting, *Acad. Manag. J.* 289–318
- Irmim, S & Rochim, A. (2004). Menjadi guru yg bisa digugu dan ditiru. Seyma Media: Surabaya
- Karinov. (2019). Manfaat dan Pentingnya bagi generasi muda. <https://wiki.karinov.co.id/manfaat-pondidikan-generasi-muda/>. Diunduh 21 Agustus 2019, pukul 15.56.
- Kompas.com. (2019). Siapkah Indonesia Menghadapi Revolusi Industri 4.0? <https://edukasi.kompas.com/read/2019/03/17/21013031/siapkah-indonesia-menghadapi-revolusi-industri-4.0>. Diunduh 03 Juli 2019, pukul 15.03
- Kunandar. 2007. Guru Profesional : Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Sukses dalam Sertifikasi Guru. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Liputan6.com. (2019). Industri 4.0 Butuh Lebih Banyak SDM yang Menguasai Teknologi <https://www.liputan6.com/tekno/read/3947040/industri-40-butuh-lebih-banyak-sdm-yang-menguasai-teknologi>. Diunduh 21 Agustus 2019, pukul 15.25

- Mangkunegara, A. A. A. P & Puspitasari, M. (2015). Kecerdasan emosi, stres kerja dan kinerja guru SMA. *Jurnal Kependidikan*. 45 (2). 142-155
- Metrojambi.com. (2019). Peningkatan Kualitas Pendidikan Era Revolusi 4.0. <https://metrojambi.com/read/2019/02/09/40654/peningkatan--kualitas-pendidikan-era-revolusi-40>. Diunduh 20 Agustus 2019, pukul 22.25
- Phoolka, E.S. and Kaur, N. (2012). Adversity quotient: A new paradigm to explore. *Cont. Business Stud.* 3(4), 67-78.
- Primaldhi, Alfindra . 2008 . Hubungan antara trait kepribadian neuroticism, strategi koping, dan stres kerja. *Jurnal Psikologi Sosial vol.14 no. 03*.
- Robbins, S.P. and Judge, T.A. (2013). *Organisational Behaviour*. 15th Ed. Prentice Hall, United States.
- Singh, S & Sharma, T. (2017). Affect of Adversity Quotient on the Occupational Stress of IT Managers in India. *Procedia Computer Science*. 122, (2017), 86–93
- Srivastava, A.K. & Singh, A.P. (1981) *Manual of the Occupational stress Index*, Department of Psychology, Banaras Hindu University, Varanasi,.
- Stoltz, PG. (2000). *Adversity Quotoient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia