



Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) dan pengaruhnya terhadap terhadap Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender)

Shinta Febrina¹, Detri Sefianmi², Devy Sekar Ayu Ningrum³, Rena Nadya Destiana⁴

^{1,2,4} Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia

³ Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia

^{1,2,4} Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cimahi, Jawa Barat, Kota Cimahi, Jawa Barat 40525

³ Jl. Terusan Jend. Sudirman No.3, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat 40521

Info Artikel: Diterima: 25 Mei 2024; Disetujui: 13 Juni 2024; Dipublikasikan: 28 Juni 2024

Keywords

Adversity Quotient;
Academic Stress, College
Students

Abstract

This study aims to see how the impact of adversity quotient on academic stress of college students who are completing their final assignment. We used quantitative design of research with the type of causality. The respondents of this study were 121 college students from faculty of psychology Universitas Jenderal Achmad Yani. The measuring of adversity quotient based on theory from Paul G. Stolz (2000) which consists of 24 items with reliability value 0.945. The measuring of academic stress based on theory from Sun, Dunne, Hou and Xu (2011) which consist of 26 items with reliability value 0.940. We used simple regression linear to analyze the hypothesis. We found that adversity quotient has significant impact on academic stress ($p < 0.001$) with amount of influence 44%. Based on the result of this study, it can be used as reference for faculty to develop adversity quotient program as an effort to manage academic stress within college students.

Kata Kunci

Adversity Quotients;
Academic Stress,
Mahasiswa

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana dampak adversity quotient terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas. Responden penelitian terdiri dari 121 mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani. Alat ukur Adversity Quotient disusun berdasarkan teori dari Paul G. Stolz (2000) yang terdiri dari 24 aitem dengan nilai reliabilitas 0.945. Alat ukur Academic Stress disusun berdasarkan teori dari Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) yang terdiri dari dari 26 item valid dengan nilai reliabilitas 0.940. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana. Hasil analisa menunjukkan bahwa adversity quotient berpengaruh secara signifikan terhadap academic stress ($p < 0.001$) dengan besaran pengaruh sebesar 44%. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan menjadi referensi bagi pihak fakultas dalam mengembangkan program untuk meningkatkan adversity quotient sebagai upaya pengelolaan academic stress pada mahasiswa.

* Corespondensi Penulis: ✉ shinta.febrina@lecture.unjani.ac.id
Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia

How to Cite (APA Style):

Febrina, S., Sefianmi, D., & Destiana, R. N. (2024). Kecerdasan Adversitas (*Adversity Quotient*) dan pengaruhnya terhadap terhadap Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender). *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utama Gender dan Anak*, 6(1), 110-118. <https://ejournal.uinfabengkulu.ac.id/index.php/hawa/article/view/4988>



PENDAHULUAN

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 mengenai Standar Nasional Pendidikan Tinggi memungkinkan perguruan tinggi untuk mengadakan semester antara dalam tahun akademik tertentu. Program tersebut memudahkan mahasiswa untuk dapat lulus lebih cepat yaitu melalui program 3,5 tahun. Program ini dikhususkan pada mahasiswa yang sudah memenuhi syarat dan ketentuan dari masing-masing perguruan tinggi sesuai program studinya. Program lulus dengan waktu 3,5 tahun tersebut dapat memudahkan mahasiswa untuk lulus lebih awal sehingga dapat menyusun skripsi pada semester 7. Pada mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang dapat lulus dengan program 3,5 tahun baru diterapkan sejak 2 tahun yang lalu yaitu sejak tahun 2019 dan 2020. Mahasiswa dapat mengambil skripsi pada semester 7 jika telah memenuhi syarat yang telah ditetapkan oleh Fakultas Psikologi. Tetapi hal tersebut dapat menjadi tantangan dan tuntutan yang lebih besar karena mahasiswa harus mengambil mata kuliah skripsi sekaligus mata kuliah lainnya untuk memenuhi SKS. Menurut pendapat Mawardi (2019), mahasiswa diberikan waktu satu semester, atau sekitar enam bulan, untuk menyelesaikan skripsi mereka. Namun, pada kenyataannya, beberapa mahasiswa memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsi mereka.

Mahasiswa yang mengikuti program 3,5 tahun juga sering menjumpai tekanan baik dalam internal maupun eksternal. Tekanan yang paling utama ialah mahasiswa harus bisa fokus dalam mengerjakan skripsi, kuliah reguler dan kegiatan diluar akademik seperti organisasi. Terkanan internal yaitu adanya perasaan cemas, khawatir, kurangnya motivasi dalam diri, hingga takut gagal saat mengerjakan skripsi. Sedangkan tekanan eksternal yaitu ingin menyelesaikan kuliah lebih cepat agar segera memasuki dunia kerja, kekurangan biaya finansial, permasalahan-permasalahan yang dirasakan dari keluarga, teman dan lingkungan (Ambarwati et al.,

2019). Menurut penelitian Muslimin (2021), beberapa faktor penghambat yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi antara lain adalah adanya tekanan dari orang tua agar skripsi cepat selesai, tuntutan tinggi dari dosen pembimbing yang mengharuskan revisi berulang, perbedaan pandangan antara mahasiswa dan dosen pembimbing, kesulitan dalam menentukan tema penelitian, mencari referensi atau literatur, serta menemukan subjek penelitian.

Terdapat juga faktor internal yaitu adanya perasaan malas dan kurang berkonsentrasi dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa banyak yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, terdapat kemampuan akademis yang kurang memadai, juga kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian (Slamet, 2003). Banyaknya permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan berbagai tekanan psikologis, seperti stress. Sejalan dengan pendapat (Sun et al., 2011) bahwa seluruh tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa cenderung akan berdampak pada stres jika kemampuannya tidak seimbang dengan tugas yang diterimanya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah hubungan antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai tuntutan ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Lalu (Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, 1997) menyebutkan konteks yang paling dekat dari kehidupan individu dapat memunculkan stress paling tinggi dan akan mengganggu kehidupan individu tersebut. Demikian pula dengan skripsi merupakan konteks yang paling dekat dan berat bagi mahasiswa karena didalamnya terdapat tantangan, tekanan, hambatan yang dihadapi dalam penyelesaian skripsi.

Adapun survey yang dilakukan oleh Setyorini (2019) terhadap kalangan mahasiswa yang menyatakan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stress karena masalah manajemen waktu. Penyebab mereka stress paling tinggi disebabkan oleh 40,3% tidak bisa dalam mengatur waktu seperti menghadapitugas kuliah, ujian, dosen, lalu 19,8% karena skripsi. Penelitian tersebut menyatakan bahwa stress berasal dari tuntutan akademis yaitu banyaknya tugas kuliah, cemas memikirkan hasil ujian, adapun masalah yang berhubungan dengan dosen dimana hal tersebut adalah hal yang paling membuat stress, lalu terdapat tugas kuliah dengan

tenggat waktu yang sempit. Hal lain yang dapat memicu stress adalah skripsi dimana sebanyak 19,8% responden mengalami stress diakibatkan tugas akhir ini. Adanya berbagai hambatan seperti pada saat penulisan skripsi seperti dalam mencari literature, referensi yang dicari, kesulitan mengungkapkan gagasan kedalam tulisan hingga masalah diluar akademis yang dapat memicu timbulnya stres.

Dalam konsepsi peneliti tekanan dalam hal tersebut salah satunya karena uang lingkup yang berkaitan dengan pembelajaran yang disebut dengan *academic stress*. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Sun et al., (2011) yang mendefinisikan *academic stress* atau stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dialami subjek, yang seringkali lebih besar berasal dari berbagai aspek pembelajaran akademik dibandingkan dari peristiwa kehidupan lainnya. Stres akademik adalah masalah utama yang mendapat perhatian, sebagaimana didukung oleh penelitian Carsita (2019) tentang tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 44,4% mahasiswa mengalami stres berat selama proses penyusunan skripsi. Dari data tersebut banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa terbebani dan terhambat karena sering merasa lelah saat mengerjakan proses pembuatan skripsi, dimana mahasiswa menjadi mudah tersinggung dan mudah melakukan kesalahan selama pengetikan dalam pembuatan skripsi

Menurut Puspitasari (2013) dan Gunawati, Hartati, & Listiara (2010) dalam Barseli et al. (2017), stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama. Faktor eksternal meliputi beban pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dorongan dari status sosial, dan persaingan di antara orang tua. Sementara itu, faktor internal mencakup pola pikir, keyakinan, dan kepribadian. Didalam kepribadian terdapat beberapa unsur inteligensi atau disebut dengan kecerdasan, kecerdasan tersebut mempunyai beberapa jenis salah satunya yaitu *Adversity Quotient* atau AQ (Stoltz, 2000). *Adversity Quotient* adalah sebuah konsep psikologis yang dicetuskan oleh Paul G. Stoltz, yang dapat diartikan sebagai kecerdasan pada individu dalam mengatasi setiap kesulitan dalam hidupnya (Agustian, 2001).

Stolz (2000) menyatakan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan untuk mengubah sebuah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan dalam mencapai sebuah tujuan. Menurut Stoltz (2000), maksud dari mengubah hambatan adalah melihat bagaimana individu merespons dan mengatasi permasalahan yang muncul, serta kemampuan mereka untuk bertahan dan menyelesaikan tantangan tersebut. Sehingga individu dapat memberikan pengaruh penilaian dalam tingkat kesulitan yang dihadapi karena *Adversity Quotient* dapat ikut serta dalam menentukan berhasil atau tidaknya mencapai suatu tujuan (Supradewi, 2021). Dalam mengatasi berbagai hambatan yang dirasakan, mahasiswa membutuhkan usaha dan strategi yang tepat untuk dapat melanjutkan dan menyelesaikan skripsinya. Menurut Stoltz (2000) usaha dan strategi tersebut bergantung pada kemampuan yang dimilikinya, apakah individu tersebut mudah menyerah pada keadaan tersebut atau dapat menghadapinya dengan penuh semangat. Dengan begitu individu yang mempunyai tingkat *adversity quotient* yang tinggi akan dapat mempengaruhi menurunnya *academic stress*. Individu yang mempunyai *adversity quotient* yang tinggi akan optimis, pantang menyerah, serta memiliki pikiran yang positif maka kesulitan yang ada tidak mudah membuatnya merasakan stres, sedangkan individu yang mempunyai *adversity quotient* yang rendah akan merasakan putus asa, menyerah dan tidak mau mencoba lagi ketika dihadapkan dengan keadaan sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu *adversity quotient* disebut sebagai faktor yang dapat menentukan sikap dan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan (Stolz, 2000).

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi hubungan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik pada mahasiswa di tinjau dari jenis kelamin, terutama mereka yang mengikuti program 3,5 tahun, sehingga diperlukan penelitian yang mendalam dalam hal ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak *Adversity Quotient* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Diharapkan penelitian ini memberikan informasi dan pandangan baru bagi dosen wali, konselor sekolah serta pendidik

mengenai pentingnya *adversity quotient* sebagai variabel yang berdampak pada pengelolaan *academic stress*.

METODE

Dalam rancangan penelitian ini, metode yang dipilih adalah kuantitatif, yang mengacu pada pendekatan numerik yang akan dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017). Jenis penelitian yang diterapkan yaitu penelitian kausalitas dimana penelitian jenis ini ingin menguji hubungan sebab akibat, khususnya menguji pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress*.

Peneliti melakukan penelitian ini di Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang beralamat di Jl. Ters. Jenderal Sudirman, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, Jawa Barat 40531. Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan di awal tahun 2024

Populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang sedang Menyusun skripsi sebanyak 121 orang dan dengan target lulus dalam waktu 3,5 tahun (7 semester). Adapun Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling dimana peneliti menyebarkan kuesioner kepada seluruh responden yang memenuhi karakteristik yang dimaksud.

Variabel *Adversity Quotient* diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Andini (2021). Instrumen ini mengacu pada empat dimensi teori Adversity Quotient yang dikemukakan oleh Paul G. Stolz (2000), yaitu kontrol, asal & kepemilikan, jangkauan, dan ketahanan. Instrumen ini terdiri dari 24 item dengan validitas berkisar antara 0.459 hingga 0.863. Uji reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0.945.

Selanjutnya, variabel *academic stress* diukur menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti sebelumnya yaitu Srirahmah (2022) yang mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011). Alat ukur ini terdiri dari 26 item yang mengukur 5 dimensi yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Setelah dilakukan uji validitas diperoleh hasil berkisar dari 0.459 sd. 0.869 Adapun, uji reliabilitas menggunakan alat ukur Alpha Cronbach dengan nilai reliabilitas sebesar 0.940.

Peneliti mengumpulkan data utama dalam penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner ini merupakan salah satu metode pengumpulan data di mana responden diberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan untuk diisi (Sugiyono, 2017). Jenis pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan tertutup, karena responden dapat menjawab pertanyaan dengan cepat dan juga peneliti dapat menganalisis data yang terkumpul dengan mudah. Peneliti akan mengumpulkan data secara luring dengan menggunakan penyebaran kuesioner ini melalui *Google Form* kepada mahasiswa fakultas psikologi yang mengambil program kelulusan 3,5 tahun dan sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana. Dasar dari regresi linear sederhana adalah adanya satu variabel independen dan satu variabel dependen dalam hubungan fungsional atau kausal (Sugiyono, 2017). Regresi linear sederhana digunakan untuk memahami pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress*. Adapun hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₀ : Tidak terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang sedang menyelesaikan tugas akhir

H_a: Terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani yang sedang menyelesaikan tugas akhir

Kriteria Pengambilan Keputusan :

- Apabila nilai signifikansi > 0.05 , maka H₀ diterima H_a ditolak.

Apabila nilai signifikansi ≤ 0.05 , maka H₀ ditolak H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini merupakan hasil pengolahan data mengenai pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress* yang diperoleh dari 121 orang responden mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang mengambil program kelulusan 3,5 tahun dan sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Hasil

pengolahan data berupa (1) tabulasi silang kategorisasi *adversity quotient* dengan kategorisasi *academic stress*, dan (2) pengaruh *adversity quotient* terhadap *academic stress* pada mahasiswa.

1. Tabulasi silang antara tingkat *adversity quotient* dengan tingkat *academic stress* pada mahasiswa

Tabel 1. Tabulasi Silang tingkat *adversity quotient* dengan tingkat *academic stress*

		Academic Stress				
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Adversity Quotient	Sedang	Count	3	64	16	83
		% of total	2.47%	52.89%	13.22%	68.59%
	Tinggi	Count	20	18	0	38
		% of total	16.52%	14.87%	0.00%	31.4%
Total		Count	23	82	16	121
		% of total	19.0%	67.76%	13.22%	100.0%

Berdasarkan tabulasi silang tersebut yang dilakukan pada variabel *Adversity Quotient* dengan *Academic Stress*, dalam tabel tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki *adversity quotient* dan *academic stress* yang berada

pada kategori sedang yaitu sebanyak 52.89% responden.

2. Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap *Academic Stress*

Tabel 2. Uji Nilai Koefisien

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H0 (intercept)	69.397	1.394		49.790	<.001
H1 (intercept)	168.256	10.271		16.381	<.001
Adversity	-1.330	0.137	-0.664	-9.657	<.001

Tabel 3. Hasil Determinasi

Model	R	R ²	Adjusted r ²	Rmse
H0	0.000	0.000	0.000	15.332
H1	0.664	0.440	0.436	11.518

Berdasarkan tabel 2 di atas, Hasil dari uji regresi diatas diketahui bahwa nilai signifikansi <0,001 dimana ini berarti bahwa nilai tersebut < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa variabel *Adversity Quotient* secara simultan berpengaruh terhadap variabel *Academic Stress*. Hal ini berarti bahwa *Adversity Quotient* berpengaruh signifikan untuk dalam tingkat *Academic Stress* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis (H1) diterima dan menolak hipotesis nol (H0). Berdasarkan tabel 2 yaitu Uji Nilai Koefisien diketahui pula nilai *standardized* sebesar -0,664 dan

nilai *unstandardized* sebesar -1.330. Maka dapat disimpulkan bahwa diketahui pengaruh *Adversity Quotient* dengan *Academic Stress* bersifat negatif atau berlawanan. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *Academic Stress* yang dirasakannya, begitupun sebaliknya. Untuk mengetahui lebih detail terkait Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap *Academic Stress* maka peneliti menggunakan persamaan $Y=A+B.X$ untuk menggambarkan lebih detail *Adversity Quotient* terhadap *Academic Stress*.

$$Y = A+B.X$$

$$Y = 168,256 + (-1.330).X$$

Artinya setiap kenaikan pada variabel *Adversity Quotient*, maka terjadi penurunan sebesar 1.330 pada variabel *Academic Stress*. Sehingga pada *Adversity Quotient*, semakin tinggi *Academic Stress* yang terjadi maka semakin rendah *Adversity Quotient*. Selanjutnya, berdasarkan table 3. Diketahui bahwa nilai R Square menunjukkan hasil (0,440) maka $(0,440) \times 100\% = 44\%$. Oleh karena itu *Adversity Quotient* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Stress* sebesar (44%) sementara (56%) sisanya dipengaruhi oleh variable-variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai $P < .001$ dimana hasil tersebut $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* berpengaruh signifikan terhadap *Academic Stress*. Hal ini menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* dapat menjadi prediktor dalam menentukan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian berarti bahwa hipotesis (H1) diterima dan menolak hipotesis nol (H0). Lalu berdasarkan hasil tabel koefisien dengan output nilai unstandardized sebesar -1.330 yang berarti adanya pengaruh negatif *Adversity Quotient* terhadap *Academic stress*. Hal ini berarti bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang sedang menyusun skripsi memerlukan *Adversity Quotient* untuk dapat mengelola stres akademik yang dialami. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya (Supradewi, 2021) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dan stres akademik. Semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah *academic stress*nya. Selanjutnya diketahui bahwa nilai (R) dari variabel *Adversity Quotient* terhadap variabel *Academic Stress* ialah 0,440 sehingga variabel *Adversity Quotient* terhadap variabel *Academic Stress* memiliki kontribusi sebesar 44% sementara 56% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Berdasarkan

hasil penelitian yang diperoleh mengenai tingkat *Adversity Quotient* yang dimiliki mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi Unjani yang sedang Menyusun Skripsi dengan subjek berjumlah 121 orang mahasiswa menunjukkan bahwa sebesar 83 atau 63% berada pada tingkat *Adversity Quotient* yang sedang. Mahasiswa yang berada pada tingkat sedang tidak terlalu mengharapkan adanya pencapaian yang lebih besar terhadap dirinya karena adanya ketidakpercayaan terhadap kemampuan dirinya, pada tingkat ini individu merasa cukup atas pencapaiannya (Stoltz, 2000). Para mahasiswa tersebut biasanya mengandalkan arahan dari dosen pembimbing dalam menyusun skripsi mereka. Mereka cenderung menganggap bahwa pengerjaan skripsi sudah cukup tanpa perlu memperbaiki atau memeriksa kembali. Tujuan utama yang ingin dicapai adalah menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang ditentukan. Jika ada revisi, mereka akan mengerjakannya; sebaliknya, jika tidak ada revisi, mahasiswa akan menganggap bahwa tidak perlu memeriksa kembali skripsi untuk menyempurnakannya dan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Berdasarkan hasil pengolahan data terkait variabel *Adversity Quotient*, yaitu dimensi control menunjukkan presentasi yang paling tinggi sebesar 30%. Artinya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini mampu mengendalikan kesulitan yang sedang dihadapinya dengan mengkondisikan diri pada situasi yang menantang atau menekan. Dimensi *Control* membahas mengenai apa yang harus dilakukan oleh individu agar kesulitan tersebut tidak dianggap besar atau menjadi masalah baru individu. Mahasiswa yang memiliki Control, tidak terpengaruh dengan kesulitan yang dihadapinya, akan tetap tenang, dan berusaha agar tidak cemas untuk mencari cara agar kesulitannya dapat diatasi. Mendapatkan banyaknya catatan revisi dan mendapati kesulitan dalam mencari jurnal yang sesuai dengan penelitiannya tidak menjadikan mahasiswa putus asa. Tetapi mahasiswa akan berupaya untuk mengerjakan revisinya dengan baik.

Dalam hal ini memiliki artian bahwa mahasiswa mempunyai keberanian dalam menantang hidup meskipun banyak kesulitan yang dihadapinya.

Pada dimensi *origin dan ownership*, memiliki frekuensi nilai paling rendah yaitu 21%, artinya Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasakan ragu-ragu karena kurangnya keyakinan dan tidak dapat mengetahui penyebab dari kesulitan yang dihadapinya. Dimensi ini membahas mengenai sejauh mana individu dapat mengakui penyebab kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu bertanggung jawab untuk mengatasi kesulitan dan tidak menyalahkan dirinya sendiri. Sehingga, hal ini membuat mahasiswa cenderung menyalahkan orang lain atau faktor eksternal dan merasa tidak memiliki tanggung jawab ketika menghadapi kesulitan. Untuk itu mahasiswa perlu untuk meningkatkan kemampuan ketika menghadapi rintangan dan kesulitan sehingga memiliki keyakinan pada kemampuannya sendiri untuk mengatasi masalah.

Berdasarkan hasil penelitian pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Unjani, menyatakan bahwa dimensi *Endurance* memiliki frekuensi nilai 25%. Dimensi ini melihat lamanya kesulitan akan bertahan dalam kehidupan seseorang. Dimensi ini membahas sejauhmana individu menganggap bahwa segala kesulitan yang terjadi hanyalah bersifat sementara dan menganggap bahwa kesulitan bersifat permanen sehingga individu akan merasakan tidak sanggup untuk menyelesaikannya. Mahasiswa akan merasa tetap kuat dan mampu bertahan meski menghadapi situasi sulit dalam proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa mempunyai keyakinan bahwa setiap kesulitan yang dihadapinya memiliki solusi dan menganggap bahwa kesulitan adalah hal yang bersifat sementara. Namun demikian mahasiswa dapat meningkatkan keyakinannya bahwa kesulitan yang sedang dihadapi tidak akan berlangsung lama dan akan segera berakhir. Kemudian berdasarkan hasil penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang sedang menyusun skripsi

menyatakan bahwa dimensi *Reach* memiliki frekuensi nilai 24% artinya Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang sedang menyusun skripsi memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga seringkali dapat mempengaruhi aspek yang lainnya. *Reach* yaitu sejauh mana kesulitan menjangkau aspek lain dalam kehidupan individu (Stoltz, 2000).

Mahasiswa ketika dihadapkan dengan kesulitan, akan segera bertindak untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapinya itu agar tidak mempengaruhi aspek lain dalam kehidupan yang dapat mengganggu pikiran dan kesehatannya. Namun mahasiswa tetap harus merasakan tenang agar dapat fokus, berkonsentrasi, semangat dan pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan. Adanya *Adversity Quotient* yang dimiliki saat pengerjaan skripsi dapat mengurangi tingkat *Academic Stress* mahasiswa tersebut. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yang tingkat *Academic Stress* yang dialami para mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi Sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 82 orang (67%). Dalam hal ini mahasiswa masih mampu menyelesaikan tugas skripsinya meskipun dengan sedikit rasa cemas. Mahasiswa juga mengalami beberapa hambatan seperti kesulitan fokus dan membutuhkan dorongan motivasi untuk menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil penelitian, pada dimensi *Academic Sress* yaitu *Pressure From Study* menunjukkan dimensi yang memiliki frekuensi nilai paling tinggi yaitu 19%. Artinya Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang sedang menyelesaikan skripsinya mengalami tekanan belajar yang tinggi karena banyaknya revisi skripsi, tugas harian dan standar akademik yang cukup tinggi. Sehingga mahasiswa dapat meningkatkan cara belajar yang tepat untuk mengatasi tekanan yang dirasakan, seperti strategi yang paling cocok. Pada dimensi *Academic Sress* lainnya yaitu *Worry About Grades* memiliki frekuensi nilai 11%, Artinya Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang sedang menyusun

skripsi tidak merasakan kekhawatiran terhadap nilai yang didapatkannya dan menganggap nilai tersebut tidak begitu penting. Mahasiswa memahami bahwa nilai bukannya segalanya dan tidak mencerminkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Selanjutnya pada dimensi *Workload* menunjukkan frekuensi sebesar 23%, Artinya Mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi menghayati memiliki banyak tugas dan tanggung jawab terkait studinya. Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan tenggat waktu penyelesaian tugas dan skripsi yang berdekatan, menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dan terburu-buru untuk menyelesaikan semua tugas tepat waktu. Namun mahasiswa dapat memprioritaskan tugas dan waktu yang ada. Adapun pada dimensi *Self-Expectation* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang sedang menyusun skripsi memiliki frekuensi nilai 22%, Artinya mereka yang sedang menyusun skripsi memiliki ekspektasi karena adanya standar diri yang tinggi terhadap diri sendiri, keinginan untuk sukses dalam mencapai tujuannya dan perbandingan dengan orang lain karena merasa capaian sukses harus sebanding namun merasa kesulitan untuk mencapainya.

Dimensi *Despondency* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani sedang menyelesaikan skripsi tersebut memiliki frekuensi sebesar 15%, Artinya mereka mengalami perasaan putus asa dengan adanya beban yang berat seperti mengerjakan skripsi, mencoba untuk melakukan kecurangan agar cepat selesai atau melakukan hal diluar kendali karena merasa gagal serta tidak mampu lagi melanjutkan skripsinya karena dirasa telah kehilangan tujuan dan motivasi karena stress yang dialami. Dari hasil penelitian mengenai *adversity quotient* dan *academic stress* didapatkan data bahwa para mahasiswa seringkali menghadapi permasalahan yang berulang seperti adanya revisi yang terus menerus, adanya catatan revisi yang cukup banyak, tidak ada kemajuan dalam skripsinya dan waktu yang kurang untuk dalam penyusunan

skripsi. Banyaknya tantangan atau permasalahan yang dipersepsikan negatif oleh mahasiswa diantaranya mendapatkan catatan revisi yang banyak, mahasiswa yang menganggap bahwa dosen pembimbing mempersulit dalam pengerjaan skripsi dan tidak dapat bekerja sama. Sehingga hal tersebut juga dapat membuat mahasiswa menjadi malas, sungkan bahkan tidak bersemangat.

Sejalan dengan pendapat Sun et al., (2011) bahwa seluruh tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa cenderung akan berdampak pada stres jika kemampuannya tidak seimbang dengan tugas yang diterimanya. Ketika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami suatu kesulitan yang terdapat kaitannya dengan akademik, adanya faktor yang memengaruhi yaitu ketahanan dalam menghadapi suatu masalah dan adanya kemampuan untuk mengatasinya (Bakhtiar et al., 2022). *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi setiap kesulitan dan bagaimana mengatasinya, sehingga *adversity quotient* akan memberikan dampak pada bagaimana seseorang ketika menghadapi tekanan, kegagalan dan situasi sulit yang terjadi dalam kehidupan agar terhindar dari stress (Stoltz, 2007). Pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dikatakan memiliki *adversity quotient* yang tinggi ketika mahasiswa yang berhasil lulus 3,5 tahun dan mendapatkan nilai yang bagus meskipun saat mengerjakan skripsi waktunya bersamaa dengan pengerjaan berbagai tugas. Oleh karena itu penting untuk mahasiswa mempunyai *Adversity Quotient* agar terus berjuang menghadapi semua tantangan dalam kehidupan hingga memperoleh keberhasilan. Hasil lain dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan *Adversity Quotient*. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Mokoginta (2022), yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, hal ini juga dapat disebabkan oleh jumlah responden perempuan cenderung lebih banyak daripada laki-laki. Hasil lainnya juga didapatkan

dari penelitian ini adalah adanya hubungan jenis kelamin dengan *Academic Stress*. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Hamzah (2020), yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian tersebut menyatakan bahwa usia sangat berkaitan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi *stressor*. Seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang dalam mengelola stres semakin baik, sehingga tingkat stres akademik cenderung lebih rendah pada usia yang lebih tua, meskipun dengan karakteristik *stressor* yang sama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat diterapkan pada berbagai level Pendidikan, tidak hanya di Tingkat Pendidikan tinggi saja namun dapat diaplikasikan pada Tingkat sekolah menengah dan menengah atas. Pihak sekolah dan guru bimbingan konseling dapat menyusun program untuk mengembangkan *adversity quotient* pada siswa sebagai Upaya pengelolaan dan meminimalisir dampak stress akademik terhadap performa belajar siswa. Tuntutan belajar yang semakin meningkat dari waktu ke waktu tentunya dapat menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Pihak sekolah, guru bimbingan konseling dan orang tua terlebih dahulu dapat mengidentifikasi Tingkat stress akademik pada siswa, kemudian meningkatkan *adversity quotient* melalui pengembangan dimensi *control, origin & ownership, reach* dan *endurance*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipresentasikan, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic stress* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani yang mengambil program kelulusan 3,5 tahun dan sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan besaran kontribusi yaitu 44%. Dari total 121 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 82 orang mengalami stres akademik dengan kategori sedang, yang mencakup 67,76% dari jumlah keseluruhan. Penelitian selanjutnya

dapat mengikutsertakan variable lain yang juga berpengaruh terhadap *academic stress* seperti *self efficacy, hardiness* atau *social support* untuk memperdalam pemahaman.

REFERENCES

- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Quotient Berdasarkan Enam Rukun Iman dan Lima Rukun Islam*. Arga.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa. Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1).
- Amirullah. (2022). Stres Mengerjakan Skripsi, Mahasiswa Ini Berakhir Gangguan Mental dan Dipasung. <https://Aceh.Tribunnews.Com/2022/07/28/Stres-Mengerjakan-Skripsi-Mahasiswa-Ini-Berakhir-Gangguan-Mental-Dan-Dipasung?Page=3>.
- Andriati, R., Indah, F. P. S., & Yunita, R. (2020). Determinan Adversity Quotient dan Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sudah Bekerja. *Edu Masda Journal*, 4(2).
- Anggara Sutralaksana, D., & Kusdiyati. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*.
- Arsyad, M. (2021). Gambaran Academic Hardiness Pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Periode 2019-2020. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2).
- B, H. , & H. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2).
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10-17.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of control*. W. H. Freeman.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Carsita, W. N. (2019). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 76.
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company. Inc.
- Maitri, G., Dharma, 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, 172191.
- Mawardi, K. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktif. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130.
- Mokoginta, N. S. (2022). *Perbedaan adversity quotient ditinjau dari jenis kelamin dan keaktifan berorganisasi pada mahasiswa di Kota Makassar*.
- Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 619–632.
- Setyorini, I. (n.d.). Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stres di Kalangan Mahasiswa.
<https://www.kompas.id/Baca/Muda/2019/07/03/Survei-Tugas-Kuliah-Jadi-Sumber-Utama-Stres-Di-Kalangan-Mahasiswa>.
- Solikhah, A., & Widyastuti. (2021). Relationship Between Adversity Quotient And Academic Stress In Muhammadiyah 9 Boarding School. *Academia Open*, 5, 1–12.
- Stoltz, P. (2000). *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., Yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Supradewi, R. (2021). Stres Akademik Ditinjau Dari Adversity Quotient Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Tahun Pertama Pada Masa Pandemi Covid-19 Maret 2021. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 81–93.