Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling
Volume 13 (2) 91 – 105 November 2023
ISSN: 2088-3072 (Print) / 2477-5886 (Online)
DOI: 10.25273/counsellia.v13i215963
Available online at: *http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK*

Adversity Quotient dan Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Zaki Nur Fahmawati [1] ✉, Iqbal Malik Ibrahim [2], Lely Ika Mariyati[3]
[1,2,3] Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
email: ✉ zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini didasari oleh adanya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada keterkaitan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Adapun populasinya 650 mahasiswa FPIP yang sedang menyusun skripsi dengan memakai tabel krejcie dan mendapatkan sampel sebanyak 242 mahasiswa yang diambil memakai teknik *simple random sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan JASP vers 0.15 Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r sebesar -0.436 dan p = 0,000 (p<0.05) yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Adversity Quotient* memiliki sumbangan efektif sebesar 19% yang artinya adalah *adversity quotient* memberikan pengaruh pada stres akademik sebesar 19%, sementara 81% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Kata Kunci: *Adveristy Quotient*, Stres Akademik, Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi

Abstract: This research is based on the phenomenon of academic stress experienced by students when completing their undergraduate thesis. The purpose of this study was to determine the relationship between adversity quotient and academic stress in students who were preparing their thesis at the Faculty of Psychology and Education (FPIP), Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. The method used is quantitative correlation, with a population of 650 FPIP students who are currently preparing their thesis. The sample involved was 242 students, who were selected using a simple random sampling technique. The analysis of this research uses JASP version 0.15. Data analysis shows that the value of the correlation coefficient is -0.436, p = 0,000 (p<0.05) which means that there is a negative relationship between the adversity quotient and academic stress in students who are preparing undergraduate theses at FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Adversity Quotient has an effective contribution of 19%, which means it has an effect on academic stress of 19%, while the remaining 81% is influenced another factor/ other factors.

Keywords: *Adversity Quotient, Academic Stress, Students Who Are Compiling Thesis*.

Received 07-07-2023; **Accepted** 27-10-2023; **Published** : 22-11-2023
Citation: Fahmawati, Z.N., Ibrahim, I.M., & Mariyati, L.I (2023). *Adversity Quotient* dan Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 13*(2), 91 - 105. Doi.org/10.25273/counsellia.v13i215963

Copyright ©2021 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

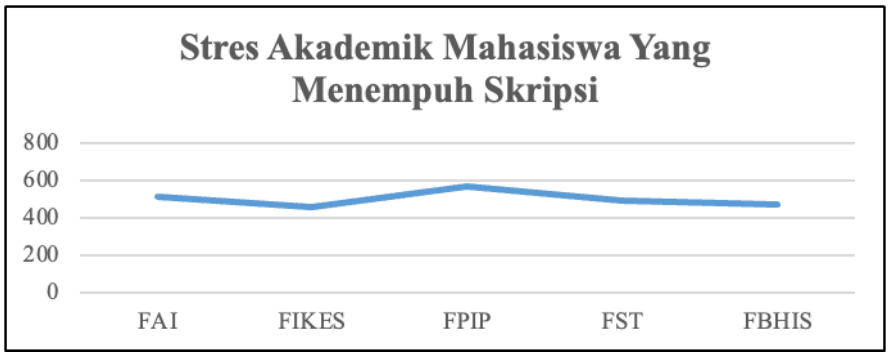
Mahasiswa merupakan sekelompok orang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Pada jenjang Pendidikan ini mahasiswa memiliki berbagai tugas yang harus dijalankan diantaranya adalah belajar bermasyarakat, mengembangkan pengetahuan, berorganisasi, serta belajar agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam hidupnya (Sagita dkk., 2017). Seringkali mahasiswa dikatakan sebagai kelompok ataupun golongan cendekiawan yang mampu menanggung semua beban agar dapat menentukan bagaimana nasib bangsa kedepannya.

Dalam proses perkuliahan, mahasiswa mempunyai kewajiban untuk mengembangkan pemahaman dan *skill* (kemampuan) sesuai dengan bidang keilmuannya. Berbagai aktivitas harus dilakukan oleh mahasiswa untuk mencapai kedua hal tersebut. Penugasan menjadi salah satu hal yang dapat menunjang pengembangan pemahaman dan *skill* mahasiswa terkait bidang keilmuannya. Tugas akhir atau skipsi menjadi salah satu tugas yang memiliki kompleksitas tinggi karena didalamnya melibatkan berbagai materi dan hal ini dapat membuat mahasiswa mengalami tekanan atau stres (Zakaria, 2017).

Stres menjadi salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa pada berbagai tingkat, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih mudah mengalami stres, terutama stres akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Stres akademik yang dapat dirasakan oleh mahasiswa ini salah satunya muncul ketika berada di akhir semester perkuliahannya karena mahasiswa harus Menyusun skripsi yang merupakan syarat untuk menjadi seorang sarjana. Situasi yang dapat memberikan tekanan akan dianggap beban dan dirasa diluar akan kemampuannya (Gamayanti et al., 2018).

Berbagai masalah sering dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi diantaranya adalah kesulitan mencari dan menentukan konsep penelitian yang tepat, konsep yang diajukan tidak langsung mendapatkan pesetujuan dari pembimbing karena berbagai alasan seperti fenomena yang masih belum jelas, kebaruan teori yang relevan dengan konsep penelitian, kesulitan menuangkan ide secara tertulis, adanya ketakutan untuk melakukan diskusi atau pembimbingan dengan dosen pembimbing, pembagian waktu yang kurang proporsional antara mengerjakan skripsi dengan aktivitas-aktivitas lain serta berbagai masalah yang lain. Hal inilah yang kemudian menghambat mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya. Selain itu, mahasiswa juga seringkali mendapat tugas lain diluar tugas utamanya yaitu kuliah dan menyusun skripsi sehingga para mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal atau waktu dengan kehidupan sehari-harinya (Pratiwi & Satwika, 2018).

Peneliti melakukan survey awal dengan mengambil data dari 100 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo terdiri dari Fakultas Kesehatan, Fakultas Bisnis Hukum dan Ilmu Sosial, Fakultas Agama Islam, Fakultas Sains dan Teknologi serta Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan. Berdasarkan grafik diatas terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki stres akademik paling tinggi adalah pada FPIP (Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan). Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk memperkuat fenomena yang sedang terjadi.



Berdasarkan grafik diatas terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki stres akademik paling tinggi adalah pada FPIP (Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan). Peneliti selanjutnya melakukan wawancara untuk memperkuat fenomena yang sedang terjadi.

Berdasarkan wawancara didapatkan informasi bahwa mahasiswa menunjukkan tanda-tanda stres pada dimensi afektif meliputi perasaan negatif dan kurang percaya diri, cemas, takut, mudah marah, sedih, tertekan, dan ragu-ragu. Pada aspek fisiologis meliputi respon tubuh akibat dari stres seperti sakit kepala, sulit tidur (Utama, 2020).

Wawancara yang dilakukan juga mendapatkan informasi bahwa mahasiswa memiliki gejala stres akademik pada aspek intelektual dan emosional. Aspek intelektual mengacu pada produktivitas menurun, mutu kerja rendah, dan pikiran kacau. Selain itu mahasiswa juga menunda mengerjakan skripsinya. Sementara pada aspek emosional mengacu pada kestabilan emosi, seperti takut, mudah marah, kecemasan dan gugup. Mahasiswa juga merasa takut dan gugup ketika skripsi yang dikerjakan tidak selesai pada waktunya (Yasufi, 2018).

Kelulusan tepat waktu adalah salah satu parameter penting dalam proses penjaminan atau audit mutu yang dilakukan oleh lembaga akreditasi. Berdasarkan informasi dari Badan Penjamin Mutu dan Direktorat Akademik Univeristas, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan menjadi salah satu fakultas yang masa studinya lama atau berada dibawah standar capaian akreditasi. Selama ini stres akademik yang dialami oleh mahasiswa masih belum menjadi pembahasan yang intens sebagai faktor yang dapat menghambat masa studi tepat waktu.

Oleh karenanya, penelitian ini penting untuk dilakukan, dengan harapan dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi terutama dikalangan mahasiswa semester akhir. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik saat menempuh skripsi maka dampak negatifnya yaitu mahasiswa akan sulit dalam memusatkan konsentrasinya saat mengikuti bimbingan skripsi, menurunnya minat kepada suatu hal yang biasa dikerjakan, menurunnya motivasi dan dapat mempengaruhi perilaku seseorang menjadi kurang adaptif dan pada akhirnya akan mengalami kegagalan (Gamayanti et al., 2018).

Peran *adversity quotient* (AQ) sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menghadapi stres akademik. *Adversity Quotient* merupakan konsep psikologis mengenai kecerdasan yang telah dikembangkan oleh Paul G Slotz (2000) yang dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan. *Adversity quotient* ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengoptimalkan kapasitasnya dalam menghadapi kesulitan atau kendala. Konsep ini memiliki perbedaan dengan resiliensi karena *adversity quotient* lebih pada respon seseorang dalam mengatasi kesulitan sementara resiliensi lebih fokus

pada kemampuan untuk pulih dan tumbuh setelah mengalami kesulitan (Gayatri & Isrofin, 2021).

Adversity quotient membantu seseorang memperkuat kapasitasnya saat mengatasi tantangan dalam hidupnya dengan tetap berpedoman pada dasar hidup dan harapan yang dimilikinya. Istilah ini digunakan oleh Stoltz untuk menggambarkan bagaimana keahlian seseorang saat mempelajari dan mencerna masalah menggunakan kecerdasannya diubah menjadi ritangan yang harus dikerjakan (Dewi, Eka Y.S.S., 2016).

Adversity quotient (AQ) merupakan sebuah konsep yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan (Haryandi, 2019). *Adversity quotient* dapat mengetahui seberapa lama seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan yang sedang dihadapinya. Seseorang dengan *adversity quotient* yang baik akan dapat terus berkembang dan terus melangkah walaupun hidupnya penuh dengan kesulitan, halangan maupun rintangan.

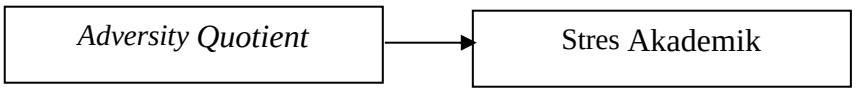
Hal inilah yang menjadi dasar penting bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut dan membuktikan apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun skripsi

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yaitu suatu penelitian ilmiah yang sistematis pada beberapa bagian serta hubungan dan fenomenanya (Wahidmurni, 2017). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan serta memakai model-model yang sistematis, hipotesis dan teori yang berhubungan mengenai fenomena yang sedang terjadi. (Maharani & Mustika, 2016).

Penelitian korelasional yaitu suatu jenis penelitian non-eksperimental yang mana peneliti dapat mengukur kedua variabel serta menilai suatu adanya hubungan yang statitstik atau korelasi diantara mereka dengan sedikit atau tidak adanya usaha di dalam mengontrol variabel asing (Wahidmurni, 2017).



Sumber Data

Sugiyono (Nizar, 2018) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri adanya objek maupun subjek yang mempunyai karakteristik yang telah ditentukan, kemudian dapat ditetapkan dan ditentukan oleh peneliti agar dipelajari, selanjutnya dapat dijadikan kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 650 mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun skripsi.

Sugiyono (Nizar, 2018) telah menyatakan jika sampel yaitu suatu bagian karakteristik dan jumlah yang telah termasuk di dalam populasi. Berdasarkan karakter atau kriteria yang telah ditetapkan, jadi akan diambil oleh peneliti siapapun yang telah memenuhi karakteristik atau kriteria yang akan dipakai sebagai sampel. Penelitian ini menggunakan 242 mahasiswa sebagai sampel berdasarkan proporsi populasi dalam tabel krejcie.

Sedangkan jenis sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* yang berarti bahwa peneliti mengambil sampel dari populasi secara acak tanpa menghiraukan tingkatan yang ada dalam populasi. Hal tersebut dilakukan karena populasi bersifat homogen (sejenis) (Arieska & Herdiani, 2018).

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasionalyang merupakan suatu teknik penyajian data yang dilakukan dengan menganalisis hasil dari pengumpulan data (data mentah) kemudian menghubungkan dan menggambarkan data dengan sedemikian rupa tanpa adanya kesimpulan yang berlaku untuk generalisasi atau umum. Hasil analisis data disajikan berupa grafik, tabel bahkan prosentase

Peneliti mengumpulkan data penelitian melalui skala *adversity quotient*, dan skala stres akademik yang berbentuk skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala dengan pengukuran yang sudah dikembangkan oleh *Likert* tahun 1932. Skala *Likert* memiliki 4 butir penilaian bahkan bisa lebih berdasarkan pertanyaan (Tuhumury, 2013).

Tabel 1. Penilaian Pertanyaan *Favorable* dan Pertanyaan *Unfavorable*

Kategori Jawaban	Arti	*Favorable*	*Unfavorable*
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Pada penelitian ini telah memakai 4 opsi pilihan pada jawaban yang telah meniadakan pilihan jawaban "ragu-ragu", penghilangan pada jawaban tersebut telah dilakukan peneliti agar subjek dapat memberi jawaban yang dapat diyakini subjek.
Terdapat 2 skala yang digunakan oleh peneliti yaitu skala *adversity quotient*, dan skala stres akademik. Skala *adversity quotient* diadaptasi dan mengacu pada penelitian dari (Maulana, 2020) dimana pernyataan-pernyataan dalam skala disusun berdasarkan teori Stoltz (2005) berkaitan dengan aspek-aspek pada *adversity quotient* yang disebut CO2RE yaitu *control, ownership and origin, reach, endurance*. Sedangkan skala stres akademik disusun oleh peneliti berdasarkan 4 aspek stres akademik menurut Robottham (Utama, 2020), yaitu kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan JASP 0.15 didapatkan hasil terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik. Berikut adalah hasil dari uji korelasi dari kedua variabel.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality			
		Shapiro-Wilk	**p**
TOTAL AQ	- TOTAL SA	0.985	0.112

Tabel 2 menunjukkan bahwa uji normalitas memiliki nilai Shapiro-Wilk = 0.985 dengan nilai sig = 0.112 > 0.05, artinya adalah data berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan untuk analisis parametrik. Penelitian ini menggunakan SPSS versi 26.0 dalam melakukan uji linearitas, berikut adalah hasil uji linearitas:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	1011.968	31	32.644	1.096	.342
		Linearity	6.660	1	6.660	.224	.637
		Deviation from Linearity	1005.308	30	33.510	1.125	.309
	Within Groups		6256.532	210	29.793		
	Total		7268.500	241			

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sig. pada *deviation from linierity* sebesar 0,309> 0.05, yang berarti bahwa variabel independent memiliki hubungan dengan variabel dependent.

Hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik. Teknik korelasi pada penelitian ini menggunakan *Pearson's Correlations* dari *Pearson's*, di analisis menggunakan JASP. Adapun hasil dari uji hipotesis dari kedua variabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Pearson's Correlations

		Pearson's r	p
TOTAL AQ	- TOTAL SA	-0.436	< .001

Berdasarkan tabel 4 diatas terlihat bahwa nilai r *pearson* merupakan besaran efek, ketika angkanya <0.1 maka berarti memiliki efek yang dihasilkan sangat kecil, jika rentang angkanya 0.1 – 0.3 maka efek yang dihasilkan kecil, dan ketika rentang angkanya 0.3-0.5 maka berarti besaran efeknya sedang, dan angka yang >0.5 berarti memiliki besaran efek yang besar. Pada tabel 4 diatas nilai r adalah sebesar -0.436 yang berarti bahwa efek yang dimiliki adalah sedang. Selanjutnya terdapat hasil sumbangan efektif yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Sumbangan Efektif

Model Summary - TOTAL SA

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
H_0	0.000	0.000	0.000	3.949
H_1	0.436	0.190	0.187	3.560

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa korelasi (*R*) antara kedua variabel tergolong tinggi (0.436). Sedangkan angka R2 sebesar 0.190 memiliki arti bahwa *adversity quotient* menyumbang 19 % dalam penurunan stres akademik.

Peneliti kemudian membagi hasil skor dari *adversity quotient* dan stres akademik menjadi 3 kategori dalam mendapatkan sebuah gambaran mengenai *adversity quotient* dan stres akademik. Adapun tabel kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Data *Adversity Quotient*

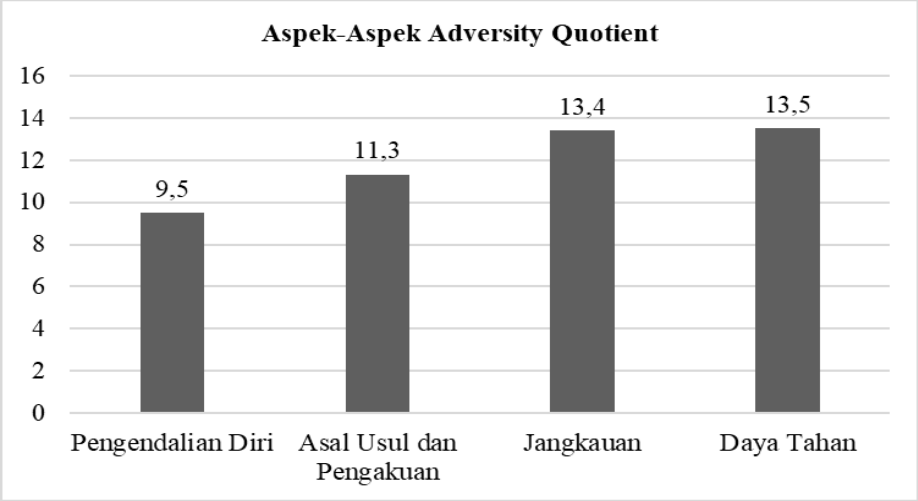
Kategorisasi	Kriteria	Persentase	Frekuensi
Rendah	X < 39,33	8,26%	20
Sedang	39,33 ≤ X < 46,66	22,31%	53
Tinggi	X ≥ 46,66	69,42%	168
Total		100%	242

Pada tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang memiliki *adversity quotient* berkategori rendah adalah sebanyak 20 mahasiswa atau sebesar 8,26% dengan skor dibawah 39. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* sedang adalah 53 mahasiswa atau sebesar 22,3% dengan skor berkisar antara 40 hingga 46. Kemudian, sebanyak 168 mahasiswa atau 69,42% mahasiswa memiliki *adversity quotient* yang tinggi dengan skor diatas 46. Sementara tingkat stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 7. Kategorisasi Data Stres Akademik

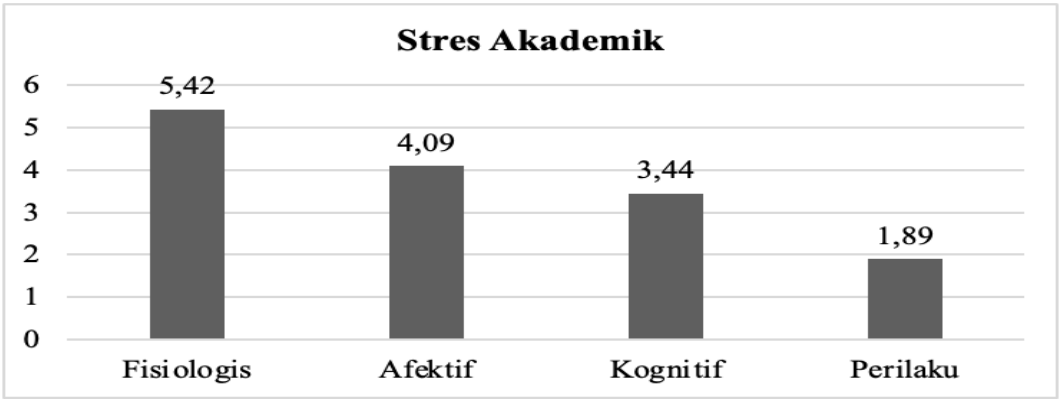
Kategorisasi	Kriteria	Persentase	Frekuensi
Rendah	X < 15,66	56,61%	137
Sedang	15,66 ≤ X < 22,33	39,66%	96
Tinggi	X ≥ 22,33	3,71%	9
Total		100%	242

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat dilihat bahwa terdapat 137 mahasiswa atau sebesar 56.61% yang memiliki stres akademik rendah dengan skor dibawah 15. Sedangkan mahasiswa dengan stres akademik sedang adalah sebanyak 96 atau sebesar 39,66%, dengan skor antara 16 hingga 22. Sedangkan mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi adalah 9 mahasiswa atau sebesar 3.71%, dengan skor diatas 22. Selanjutnya terdapat tingkatan rata-rata berdasarkan aspek-aspek dari *adversity quotient*:



Gambar 1. Rata-Rata Aspek-Aspek *Adversity Quotient*

Berdasarkan gambar 1 diatas terlihat bahwa bahwa mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki jangkauan (*Reach*) dan daya tahan (*Endurance*) yang baik dengan nilai 13,4 dan 13,5. Sedangkan aspek asal-usul dan pengakuan (*Origin* & *Ownership*) tergolong cukup baik dengan rata-rata 11,3. Kemudian aspek pengendalian diri tergolong paling rendah dengan yaitu 9,5. Adapun tingkatan rata-rata berdasarkan aspek-aspek dari stres akademik adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Rata-rata Aspek-Aspek Stres Akademik

Pada kategori stres akademik berdasarkan aspek-aspeknya seperti yang terlihat pada gambar 2 diatas menunjukkan bahwa aspek dari fisiologis memiliki rata-rata yang tinggi yaitu dengan skor atau nilai 5,42, sedangkan pada aspek afektif dan kognitif memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dengan skor atau nilai 4,09 dan 3,44. Kemudian untuk aspek perilaku memiliki rata-rata yang paling rendah karena memiliki skor 1,89. Selanjutnya terdapat perbandingan persentase *adversity quotinet* berdasarkan jenis kelamin laki-laki :

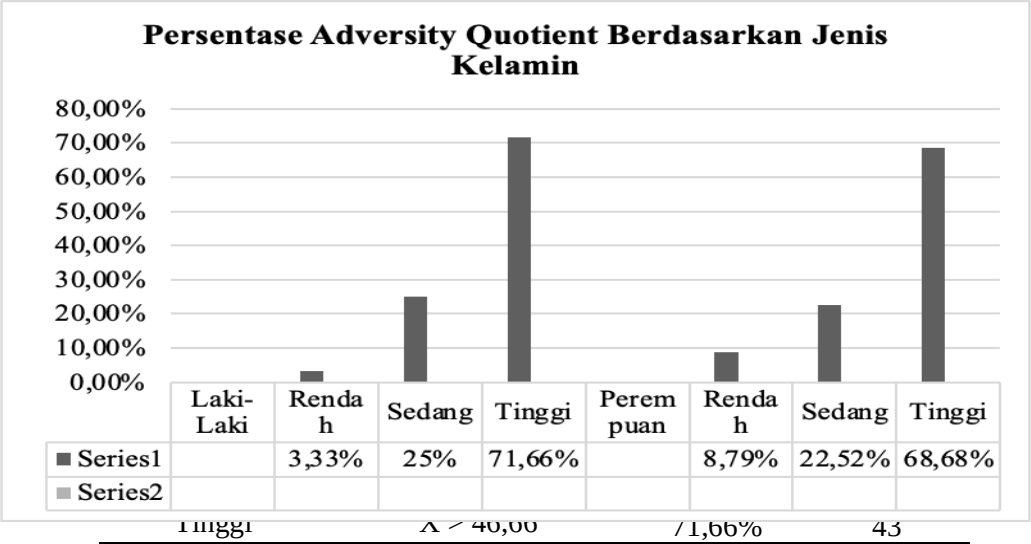
Tabel 8. Kategorisasi *Adversity Quotient* Berdasarkan Laki-Laki

Berdasarkan tabel 8 di atas terlihat bahwa terdapat 2 mahasiswa laki-laki yang memiliki *adversity quotient rendah* dengan persentase sebesar 3,33%. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 15 mahasiswa dengan presentase 25%, serta mahasiswa dengan kategori tinggi sebanyak 43 atau sebesar 71,66% termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian ada pula kategorisasi *adversity quotient* berdasarkan jenis kelamin perempuan:

Tabel 9. Kategorisasi *Adversity Quotient* Berdasarkan Perempuan

Kategorisasi	Kriteria	Persentase	Frekuensi
Rendah	X < 39,34	8,79%	16
Sedang	39,34 ≤ X < 46,66	22,52%	41
Tinggi	X ≥ 46,66	68,68%	125

Pada tabel 9 diatas menujukkan bahwa mahasiswa perempuan yang memiliki *adversity quotient* rendah adalah sebanyak 16 dengan presentase 8,79%, mahasiswa dengan *adversity quotient* sedang terdapat 41 mahasiswa dengan presentase sebesar 22,52%, sedangkan mahasiswa dengan kategori *adversity quotient* yang tinggi memiliki presentase sebesar 68,68% atau sebanyak 125 mahasiswa. Selanjutnya terdapat diagram batang perbandingan *adversity quotient* berdasarkan jenis kelamin, sebagai berikut:



Tinggi X > 46,66 71,66% 43

Gambar 3. Perbadingan Persentase *Adversity Quotient* Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada pemaparan *adversity quotient* pada gambar 5 diatas terlihat bahwa rata-rata *adversity quotient* laki-laki lebih tinggi dibandingkan *adversity quotient* pada perempuan. Sementara perbandingan stres akademik berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Kategorisasi	Kriteria	Persentase	Frekuensi
Rendah	X < 15,66	5 %	3

Sedang	15,66 ≤ X < 22,33	80 %	48
Tinggi	X > 22,33	15,00%	9

Tabel 10. Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Laki-Laki

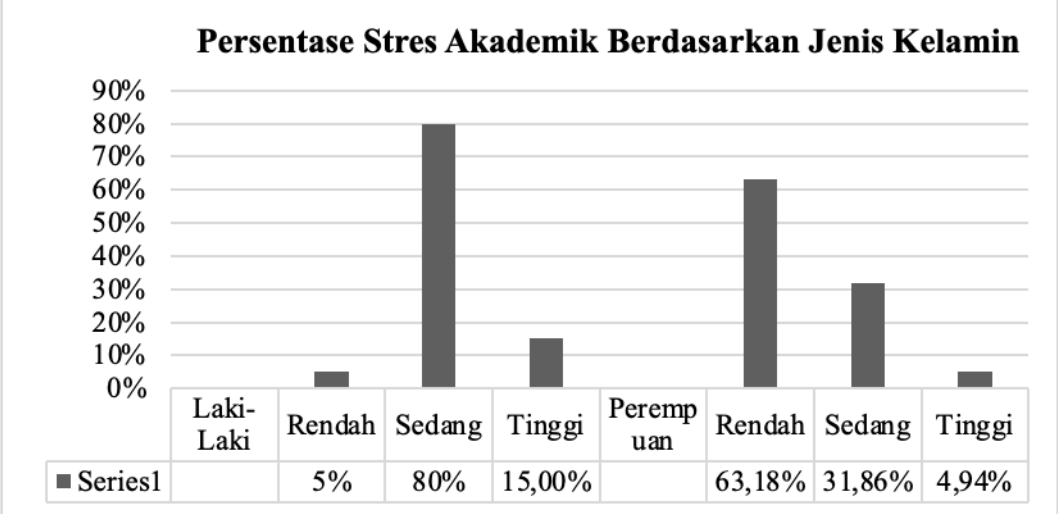
Berdasarkan tabel 10 diatas telah diketahui bahwa mahasiswa laki yang memiliki tingkat stres akademik rendah adalah sebanyak 3 mahasiswa dengan presentase 5%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki stres akademik sedang adalah sebanyak 48 mahasiswa atau sebsar 80%, dan mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi berjumlah 9 mahasiswa atau sebesat 15%. Kemudian terdapat juga kategorisasi stres akademik berdasarkan jneis kelamin perempuan, sebagai berikut

Tabel 11. Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Perempuan

Kategorisasi	Kriteria	Persentase	Frekuensi
Rendah	X < 15,66	63,18%	115
Sedang	15,66 ≤ X < 22,33	31,86%	58
Tinggi	X ≥ 22,33	4,94%	9

Pada tabel 11 diatas menunjukkan hasil bahwa mahasiswa perempuan yang memiliki stres akademik rendah adalah sebanyak 511 mahasiswa atau sebesar 63,18%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki stress akademik sedang sebanyak 58 mahasiswa atau sebesar 31,86%. Mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi adalah sebanyak 9 siswa atau sebesar 4,94%. Selanjutnya terdapat perbandingan persentase stres akademik berdasarkan jenis kelamin, sebagai berikut:

Tabel 12. Perbadingan Persentase Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin



Pada pemaparan stres akademik pada tabel 12 diatas terlihat bahwa stres akademik laki-laki yang berkategori tinggi lebih tinggi dibandingkan stres akademik pada perempuan.

Pembahasan

Berdasarkan analisa dari data yang didapatkan, mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yang sedang Menyusun skripsi menunjukkan beberapa hal berkaitan dengan tingkat *adversity quotient* terhadap stres akademik. Hasil analisis deskriptif kedua

variabel diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi dan stres akademik pada tingkat rendah.

Berdasarkan uji hipotesis dari data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh pada stres akademik. Artinya semakin tinggi tingkat *adversity quotient* maka stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi semakin rendah. Hal ini menunjukkan hipotesa penelitian ini dapat diterima.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Putri et al., (2016) dengan judul "Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau" dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Supradewi, 2021) dengan judul "Stres Akademik Ditinjau Dari Adversity Quotient Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Tahun Pertama Pada Masa Pandemi Covid-19" menyatakan jika ada hubungan yang negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik, *adversity quotient* yang tinggi akan memiliki stes akademik yang rendah dari seseorang, begitupun sebaliknya *adversity quotient* menurun maka stres akademik yang dialami seseorang akan meningkat.

Pada hasil kategorisasi pada penelitian ini terlihat bahwa dari 242 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi, sebanyak 20 mahasiswa memiliki *adversity quotient* yang tergolong rendah dengan persentase 8,26%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* berkategori sedang ada sejumlah 53 mahasiswa dengan presentase sebesar 22,3%. Kemudian, sebanyak 168 mahasiswa memiliki *adversity quotient* yang tinggi dengan presentase 69,42%. Tingginya jumlah mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* dapat diartikan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menempuh skripsi cenderung memiliki karakter *Climbers*.

Hasil diatas selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Stoltz (Kahfi, 2020) bahwa terdapat tingkat kecerdasan dalam *adversity quotient* dan salah satunya adalah *climbers* yang disebut dengan "para pendaki" yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam membangkitkan dirinya pada pendaikan tanpa menghiraukan keuntungan ataupun kerugian, nasib buruk atau nasib baik. *Climber* digambarkan sebagai sosok pemikir yang memikirkan adanya kemungkinan-kemungkinan serta menghindari hal-hal yang dapat menjad penghalang dalam pendakiannya.

Sedangkan, dapat diketahui bahwa hasil kategorisasi dari stres akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi pada penelitian ini terdapat 137 mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah dengan persentase 56,61%. Sedangkan mahasiswa dengan stres akademik sedang adalah senbanyak 96 mahasiswa atau sebesar 39,66%. Kemudian mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi terdapat 9 mahasiswa, atau sebesar 3,71%. Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menempuh skripsi cenderung memiliki stres akademik yang rendah dengan persentase 56,61%.

Selanjutnya berdasarkan masing-masing tingkatan aspek *adversity quotient* terlihat bahwa mahasiswa memiliki aspek jangkauan (*Reach)* serta daya tahan (*Endurance*) yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek asal-usul dan pengakuan (*Origin* & *Ownership*) dan aspek pengendalian diri. Artinya, mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sedang menyusun skripsi memiliki jangkauan dan *endurance* yang lebih tinggi dibandingkan aspek-aspek lain dari *adversity quotient*.

Hal ini sesuai dengan teori Lee, Cheung, & Kwong (Capuras et al., 2016) yang menyatakan bahwa salah satu aspek yang penting dalam *adversity quotient* adalah daya

tahan yang merupakan konstruksi multidimensi yang merupakan aspek kunci untuk mendapatkan hasil yang baik ketika seseorang sedang menghadapi kesulitan. Daya tahan pada konsep *adversity quotient* ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalani tekanan dalam kehidupan atau stres dan menjadi aspek kunci dalam mengatasi kesulitan maapun tantangan.

Selanjutnya tingkat kategori dari stres akademik berdasarkan aspek-aspeknya menunjukkan bahwa aspek dari fisiologis memiliki rata-rata yang tinggi yaitu dengan skor atau nilai 5,42, sedangkan pada aspek afektif dan kognitif memiliki perbedaan yang signifikan yaitu dengan skor atau nilai 4,09 dan 3,44. Kemudian untuk aspek perilaku memiliki rata-rata yang paling rendah karena memiliki skor 1,89. Artinya, mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki tingkat stres yang tinggi berdasarkan dari aspek fisiologisnya.

Hal tersebut sesuai dengan Utama (2020) yang mana termasuk kedalam aspek-aspek stres akademik, aspek fisiologis yang tinggi akan meliputi respon-respon fisiologis akibat adanya stres yang terjadi, seperti merasa sakit pada bagian tubuh dam kondisi fisik menurun. Seperti sakit perut, sakit kepala, mimpi buruk, tidur tidak nyenyak dan peningkatan pada produksi keringat.

Hasil penelitian ini juga memaparkan perbandingan tingkatan *adversity quotient* berdasarkan jenis kelamin dimana laki-laki yang memiliki *adversity quotient* tinggi sebesar 71,66%, sedangkan perempuan yang memiliki *adversity quotient* tinggi adalah sebesar 68,68%. Dari perbandingan tersebut terlihat bahwa meskipun perbedaannya tidak sangat signifikan namun *adversity quotient* laki-laki sedikit lebih baik dibandingkan perempuan.

Hasil diatas didukung dengan teori yang juga mengatakan bahwa *adversity quotient* seorang mahasiswa laki-laki berbeda dengan mahasiswa perempuan. Perbedaan tersebut diperkuat oleh Dwek (Khaerunnisa, 2016) yang berpendapat laki-laki mempunyai *adversity quotient* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Kemudian terdapat juga hasil perbandingan stress akademik berdasarkan jenis kelamin dimana laki-laki lebih banyak yang memiliki stres akademik pada kategori sedang dengan persentase sebesar 80%. Hal ini berbeda dengan perempuan yang lebih banyak memiliki stres akademik lebih pada kategori rendah yaitu sebesar 63,18%. Sementara laki-laki yang memiliki stres akademik tinggi adalah sebesar 15% sedangkan perempuan yang memiliki stress akademik tinggi adalah 4,94%. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki lebih banyak yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan.

Hal tersebut terdapat kesamaan dengan studi penelitian lain yang telah dilakukan oleh Pariat et al., (2014) tentang tingkat stres mahasiswa dari Kota Shilong di India yang menemukan bahwa 38,9% atau mayoritas responden (15%) laki-laki dan 23,9% perempuan) mengalami stres yang sangat rendah. Hanya 11,9% laki-laki dan 6,9% perempuan mengalami stres sangat tinggi.

Maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* yang tinggi akan mempengaruhi stres akademik hal tersebut dikarenakan semakin besar tingkat daya juang terhadap hambatan dapat dipastikan stres yang dihadapi seseorang akan kecil, jika daya juang terhadap satu hambatan tersebut kecil maka stres yang ditimbulkan akan semakin besar. Pada kedua variabel tersebut sangat berhubungan karena pada kedua variabel memiliki kesamaan yang dapat mengukur mahasiswa dalam menghadapi dan merespon hambatan yang sedang terjadi.

SIMPULAN

Penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti mendapatkan hasil nilai *Shapiro-Wilk* = 0.985 dengan nilai sig = 0.112 > 0.05, yang artinya adalah data berditsribusi normal

sehingga dapat dilanjutkan untuk analisis parametrik. Selanjutnya, nilai r *pearson* -0.436 yang artinya memiliki besaran efek yang sedang dan ada hubungan secara negatif diantara *adversity quotient* terhadap stres akademik. Kemudian hipotesis pada penelitian ini yaitu semakin tingginya tingkat *adversity quotient* maka yang terjadi ialah rendahnya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya, tingginya tingkat stres akademik maka yang terjadi ialah rendahnya tingkat *adversity quotient*. Kemudian hasil dari sumbangan efektif menunjukkan bahwa korelasi (*R*) antara kedua variabel tinggi (0.436). Nilai R2 sebesar 0.190 menunjukkan bahwa *adversity quotient* menyumbang 19% varians dalam penurunan stres akademik. Hal tersebut membuktikan bahwa *adversity quotient* dapat mempengaruhi stres akademik sebesar 19% dan sisanya sebesar 81% yang dapat diperngaruhi dari variabel, aspek-aspek, atau faktor lain yang tidak dijadikan sebagai titik fokus pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan yang sudah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak dan Ibu dosen yang sudah memberikan waktunya dalam membimbing saya hingga penelitian ini bisa terselesaikan secara baik dan tepat waktu. Tidak hanya itu, penulis juga berterima kasih kepada para subjek yang bersedia mengisi data penelitian ini dan semua pihak yang sudah terlibat dalam menyusun karya tulis ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Character:Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(2), 160–170.

Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, *6*(2), 166–171.

Capuras, S. B., Engada, M. V. R., Inoferio, H. J. T., & Querubin, I. E. M. (2016). *Adversity Quotient And Perceived Academic Stress As Predictors Of The Academic Performance Of Cdu-Crs Internship Candidates*. 1–94.

Dewi, Eka Y.S.S., dkk. (2016). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Resiliensi Pada Penderita Kanker Stadium Lanjut. *Jurnal Ecopsy*, *3*.

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 115–130. https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282

Gayatri, R., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Peer Social Support Dan Adversity Quotient Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Di Masa Pandemi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2), 226–236. https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1568

Haryandi. (2019). *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir*. UNIVERSITAS NEGERI

MAKASSAR MAKASSAR.

Kahfi, M. A. (2020). Dimensi Kecerdasan AQ (Adversity Quotient) Anak Dalam Perspektif Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, *2*, 66–87. https://doi.org/10.35473/ijec.v2i2.569

Khaerunnisa, E. (2016). Studi Deskriptif Adversity Quotient Matematis Mahasiswa Pendidikan Matematika Berdasar Jenis Kelamin Dan Kemampuan Mahasiswa. *Jppm*, *9*(1), 83–92.

Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Tujuan Kedisiplinan. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *3*(1), 57–62.

Maulana, M. D. (2020). *Hubungan Adversity Quotient Dengan Academic Stress Pada Mahasiswa Fakultas Sains Dan Teknologi Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.

Nizar, M. (2018). Pengaruh Sumber Daya Manusia, Permodalan dan Pemasaran terhadap *Kinerja* Usaha Kecil dan Menengah Sari Apel di Kecamatan Tutur. *Jurnal Ekonomi Islam*, 1–19.

Pariat, M. L., Rynjah, M. A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress Levels of *College* Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, *19*(8), 40–45. https://doi.org/10.9790/0837-19834046

Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(2), 56–65.

Putri, S. ardiyan, Zulharman, & Firdaus. (2016). Hubungan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, *53*(9), 1689–1699.

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi *Berprestasi*, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, *1*(2), 37–72. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52

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*(0), 81–93.

Tuhumury, N. (2013). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, *2*(2), 127–133.

Utama, P. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap *Prestasi* Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, *5*(2), 12–25.

Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. 6–18.

Yasufi, M. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di SMA Yogyakarta. In *Pakistan Research Journal of Management Sciences*. Universtias Islam Indonesia Yogyakarta.

Zakaria, D. (2017). Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Fakultas Psikologi* Universitas *Muhammadiyah Malang*, 1–45.

PROFIL SINGKAT

Iqbal Malik Ibrahim adalah mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Ia memiliki antusiasme pada pengolahan data kuantitatif

Zaki Nur Fahmawati adalah Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Ia memiliki ketertarikan pada isu kesehatan mental dalam berbagai bidang terapan psikologi.

Lely Ika Mariyati adalah Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Ia juga merupakan dosen tetap yang memiliki ketertarikan pada terapan bidang pendidikan dan klinis.