



**ADVERSITY QUOTIENT PADA STRES AKADEMIK MAHASISWA RANTAU
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Afifah Rusmayani, Mirna Wahyu Agustina
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
mayarusmayani4@gmail.com, mirna.wahyu@uinsatu.ac.id

Article Info

Article history:

Received July 5^{mo}, 2023

Revised July 16th, 2023

Accepted August 2^{mo}, 2023

**Keyword: Adversity
Quotient, Academic
Stress, Overseas College
Student.**

ABSTRACT

Academic stress is anxiety felt by students because academic demands are shown to be greater than their abilities. Students need a strength to deal with various stressors so they can survive when experiencing difficulties and can overcome stress in completing their thesis. In this case adversity quotient has a role that is needed by students to cope with various kinds of causes of stress which adversity quotient have the capability to the individual to overcome and be able to face every problem in order to overcome the pressure experienced by the individual. This study aims to determine the influence adversity quotient on the academic stress of overseas students who are working on their thesis at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The subjects in this study were 305 students with the criteria of overseas students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung who were working on their thesis. The method used is a quantitative method with a simple regression data analysis process. The results show that the level of student academic stress is in the moderate category with a percentage of 70.2%, and the level of student adversity quotient is in the moderate category with a percentage of 75.4%. The results of hypothesis testing using analysis product moment pearson using programs windows SPSS 26, This can be seen from the simple analysis results obtained by the equation $Y = 141.254 - 0.507 X$. The t test results obtained $t_{count} = 5,470 > t_{table} = 1,967$ with a significance of $0.000 < 0.05$. It shows that H_0 was rejected and H_a was accepted. The correlation value reached 0.300 and R Square of 0.090 or 9% means that variable adversity quotient affecting the academic stress of overseas students who are working on their thesis at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The remaining 91% is influenced by other factors outside of this study.

Copyright © 2023 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Afifah Rusmayani
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
mayarusmayani4@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik adalah kegelisahan yang dirasakan oleh mahasiswa karena tuntutan akademik yang ditunjukkan lebih besar daripada kemampuan mereka. Mahasiswa membutuhkan suatu kekuatan untuk menghadapi berbagai stressor agar bisa bertahan saat mengalami kesulitan dan dapat mengatasi stres dalam menyelesaikan skripsi. Dalam hal ini *adversity quotient* memiliki peranan yang sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk menanggulangi berbagai macam penyebab stress yg mana *adversity quotient* memiliki kapabilitas kepada individu untuk mengatasi dan mampu menghadapi setiap persoalan guna mengatasi tekanan yang dialami individu tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *adversity quotient* terhadap stress akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 305 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan proses

analisis data regresi sederhana. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 70,2%, dan tingkat Adversity quotient mahasiswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 75,4%. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis *product moment pearson* menggunakan program *Windows SPSS 26*, Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis sederhana yang diperoleh persamaan $Y = 141,254 - 0,507 X$. Hasil Uji t didapatkan $t_{hitung} = 5.470 > t_{table} = 1.967$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai korelasi mencapai 0,300 dan *R Square* sebesar 0.090 atau sebesar 9% berarti bahwa variabel *adversity quotient* mempengaruhi stress akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Sebesar 91% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kajian ini.

Kata kunci: *Adversity Quotient, Stres Akademik, Mahasiswa Rantau.*

PENDAHULUAN

Universitas merupakan wadah untuk meningkatkan kemampuan individu dan mempersiapkan diri untuk menjadi sumber daya manusia yang kompeten di bidangnya. Universitas didirikan sebagai lanjutan dari sekolah menengah untuk menyiapkan mahasiswa menjadi anggota masyarakat yang kompeten akademik dan profesional yang dapat menggunakan dan mengembangkan seni, ilmu pengetahuan, dan teknologi. (DepDikNas, 2000).

Setiap daerah di Indonesia memiliki perbandingan kualitas universitas yang berbeda. Tahun 2015 data yang tercatat secara umum menunjukkan bahwa sebagian besar universitas terbaik berada di bagian tengah Indonesia, terutama di pulau Jawa yang tersebar di banyak kota. seperti Yogyakarta, Jakarta dan Surabaya (economiholic, 2015). Untuk mendapatkan pendidikan tinggi yang mereka impikan, sebagian besar mahasiswa memilih untuk merantau ke luar daerah karena perbedaan kualitas tersebut.

Rantau adalah suatu wilayah yang berada di luar kampung halaman. Perantau adalah seseorang yang pindah dengan rentang waktu tertentu dari kampung halamannya ke wilayah orang lain dengan tujuan untuk memperoleh pengalaman dan kehidupan yang baru. Melanjutkan pendidikan adalah salah satu dari banyak alasan lain untuk merantau. Di era sekarang ini, banyak orang yang melanjutkan pendidikan mereka dengan merantau, termasuk mahasiswa. Untuk menyelesaikan pendidikannya, mahasiswa rantau harus tinggal di luar wilayah asal mereka untuk jangka waktu tertentu. Menurut Halim dan Dariyo (2017) Mahasiswa perantauan adalah orang yang pergi dari kampung halamannya dan menjalani kehidupan sendiri tanpa keluarga. Mahasiswa harus dapat menangani situasi dan kondisi apa pun di luar rumah. Ini karena keadaan yang berbeda di luar rumah. Dia harus memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri karena tidak dapat bergantung pada orang lain.

Mahasiswa dihadapkan dengan perubahan dan tuntutan baru sebagai akibat dari keadaan transisi mahasiswa perantauan yang awalnya tinggal bersama orang tua mereka. Pengaturan baru dan cara hidup baru adalah bagian dari perubahan. Sementara itu, mahasiswa perantauan menghadapi tantangan yang berkaitan dengan tanggung jawab, kemandirian, dan beradaptasi dengan lingkungan barunya (Widiastono, 2001). Tantangan muncul ketika mereka harus menyelesaikan semua kewajiban dan tugas mereka sendiri. Misalnya, beberapa mahasiswa rantau yang terbiasa melakukan kegiatannya sendiri tidak akan menemui

kesulitan ketika melakukan secara mandiri jauh dari keluarganya. Namun, ada beberapa mahasiswa yang segala kegiatan keluarga atau orang-orang sekitarnya ikut campur sebelum mereka merantau, sehingga mereka merasa kesulitan untuk melakukan kegiatan mereka sendiri karena terbiasa menerima bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan mahasiswa rantau sangat rentan terhadap segala tekanan yang nantinya akan berpengaruh ke prestasi akademik mereka. Penelitian Petrof (2008) menunjukkan bahwa individu mengalami lebih sedikit kecemasan dan stres ketika mereka punya relasi kedekatan dengan lingkungan dan keluarga mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres seseorang dipengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang di lingkungan terdekatnya.

Mahasiswa merupakan seseorang yang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademis pada masa perkuliahan, diantaranya harus memahami materi pembelajaran yang kompleks, mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian *mid* dan *final*, serta mengerjakan skripsi. Dalman (2012) menjelaskan bahwa salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana adalah skripsi dengan cara membuat artikel ilmiah yang menyajikan fakta dan membahas topik secara lebih detail dan mendalam. Saat menyusun skripsi, mahasiswa memiliki tuntutan untuk menemukan dan membuat masalah penelitian, merancang penelitian, menganalisis data dan membuat laporan hasil penelitian, serta mempresentasikan hasil tersebut di depan penguji. Mahasiswa idealnya mampu menyelesaikan kuliahnya termasuk penyusunan skripsi selama kurang lebih empat tahun, namun fenomena yang terjadi saat ini adalah banyaknya mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan pendidikan dengan tepat waktu, salah satunya yang terjadi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Hal ini dapat terjadi karena adanya hambatan-hambatan yang dialami oleh para mahasiswa saat menyusun skripsi.

Sebagai hasil dari wawancara singkat yang dilakukan dengan sepuluh mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan bahwa mahasiswa merasa malas untuk menyelesaikan skripsi, merasa tertinggal dan frustrasi karena judul yang ditolak terus-menerus, kesulitan menemukan dosen pembimbing, dan faktor lainnya. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak semua siswa dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka, yang menyebabkan mereka menganggap tugas akhir sebagai beban dan tuntutan. Skripsi sering diabaikan karena dianggap berat karena beban. Mahasiswa memahami konsekuensi yang nyata jika mereka tidak menyelesaikan skripsinya dengan cepat. Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya secara otomatis tidak dapat menyelesaikan pendidikan mereka di universitas.

Menurut penelitian Gamayanti et al. (2018), gejala stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung tahun 2012 yang sedang menyusun skripsi, beberapa peneliti telah melakukan penelitian ini. Mahasiswa tersebut mengeluh tentang masalah yang menghalanginya menyelesaikan skripsi. Mereka sering mengeluh tentang pusing, kelelahan, tidak bersemangat, dan cemas. Selain itu, mahasiswa ingin menyelesaikan studinya begitu saja. Selain itu, mahasiswa tersebut membuat status di media sosial yang mengeluh tentang kesulitan yang ia alami dalam menulis skripsinya, jika mahasiswa merasa stres dengan tugas akhir

mereka, mereka cenderung mencari kesenangan dengan mengikuti aktivitas dan kegiatan di luar kampus. Selain itu, mahasiswa tidak akan mengerjakan skripsi dengan sengaja dan menghindari dosen pembimbing mereka karena mereka tidak ingin membuat mereka merasa terbebani oleh tugas tersebut. Selain itu, penjelasan di atas merupakan efek tambahan dari stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD angkatan 2012 yang tidak dapat menuntaskan studinya tepat waktu.

Penelitian lain oleh William (2016) mengenai stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, Menurut wawancara dengan 7 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang dilakukan pada Maret 2016, para mahasiswa mengalami kesulitan mengerjakan skripsi karena kesulitan menuangkan ide kedalam bentuk kata-kata, terlalu malas untuk merevisinya, tidak dapat menemukan materi atau jurnal apa pun, tidak dapat menemukan pembimbingnya, dan tidak memiliki cukup waktu untuk mengerjakannya. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akhirnya mengalami stres akibat kesulitan tersebut. Temuan dari wawancara tersebut didukung oleh penelitian Nooreza (2011) yang menyatakan bahwa pengumpulan data yang sulit, penelitian literatur yang berlebihan, pengolahan data yang lama, kesulitan memperoleh subjek, dan faktor-faktor lain berkontribusi terhadap stres saat mengerjakan skripsi.

Sarafino (1997) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang terjadi akibat adanya kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kondisi fisik, psikis, atau sosial individu dimana tuntutan lingkungan tidak sesuai dengan sumber daya nyata yang dipunyai seseorang. Stres yang terjadi dalam ranah pendidikan biasa disebut dengan stres akademik. Yusuf (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017) menyebutkan bahwa diantara gejala stres akademik adalah kelelahan fisik seperti sulit tidur, kepala terasa sakit, bersikap agresif, membolos, kesulitan konsentrasi, cemas, kehilangan harapan, tidak merasa puas, dan merasa diabaikan. Selesaiannya skripsi, yang merupakan syarat kelulusan merupakan salah satu tugas tersulit bagi mahasiswa. Menurut Rohmah (2006), mahasiswa yang menuntaskan skripsinya dengan cepat, tetapi ada pula yang memakan waktu yang lama dan bahkan terkena stres karenanya. Oleh karena itu, proses menyelesaikan skripsi dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang menimbulkan stres akademik.

Respons afektif, perilaku, kognitif, dan fisik terhadap stresor akademik dijelaskan oleh Olejnik dan Holschuh (2007). Reaksi emosional adalah reaksi yang muncul dari sentimen, seperti ketegangan, sifat pemaarah, pemaarah, dan ketakutan. Respon berbasis perilaku termasuk penarikan diri, penggunaan obat-obatan dan alkohol, tidur yang berlebihan atau tidak cukup, asupan makanan yang tidak cukup atau berlebihan, dan tangisan yang tidak disengaja. contoh respons kognitif yang dihasilkan dari pikiran adalah: kehilangan kepercayaan diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, mengkhawatirkan masa depan, melupakan sesuatu, dan terus memikirkan apa yang harus dilakukan. Reaksi fisik, seperti berkeringat ditelapak tangan, detak jantung yang meningkat, bibir kering, rasa lelah, kepala sakit, mudah sakit, mual, dan nyeri perut, dikenal sebagai respon fisik. Respon-respon tersebut juga di alami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik saat mengerjakan skripsi.

Alvin (2007) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi akibat dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti pola pikir, keyakinan diri, dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternal seperti tuntutan dari pembimbing akademik, subjek yang sulit didapatkan, dan lain-lain. Dari hasil uraian faktor di atas, Peneliti menghasilkan kesimpulan bahwa komponen penting yang memiliki dampak terhadap stres pada mahasiswa adalah faktor internal, karena perbedaan keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa mengakibatkan perbedaan respon dalam mengatasi stres yang dialami.

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan dalam memahami, mengenali, serta mengelola kesukaran yang dialami agar tidak mengakibatkan stres. Mahasiswa membutuhkan suatu kekuatan untuk menghadapi berbagai stressor agar dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan dapat mengatasi stres dalam menyelesaikan skripsi. Stoltz (2005) mengemukakan bahwa salah satu hal yang dimiliki oleh individu yang berkaitan dengan kekuatan adalah seberapa jauh individu tersebut dapat bertahan untuk menghadapi serta mengatasi suatu kesulitan. Seorang mahasiswa harus mampu mengenali, memahami, dan mengelola hambatan atau masalah yang ada sehingga tidak menyebabkan individu tersebut mengalami stres sehingga terhindar dari ketiakberhasilan dalam menemui stres dan berhasil dalam menemui stres yang secara konsisten, yang pada akhirnya membentuk toleransi mereka terhadap stres. Dalam hal ini lah *Adversity Quotient* sangat dibutuhkan oleh para mahasiswa untuk mengatasi berbagai penyebab stres, dimana *Adversity Quotient* ini dapat mendorong manusia untuk bisa bertahan menghadapi tantangan dan memberikan kemampuan guna mengatasi tekanan, untuk hal ini adalah stres akademik mahasiswa perantaraan yang sedang mengerjakan skripsi.

Menurut Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009), kesuksesan dalam hidup dapat dicapai oleh mereka yang dapat bertahan menghadapi tantangan dan dapat mengatasi tantangan tersebut. Dan untuk mencapainya, tidak ada yang lain selain tingkat *adversity quotient* yang tinggi atau rendah yang dimiliki setiap orang. Sama seperti yang berlaku terhadap mahasiswa yang mengalami hambatan atau stres saat mengerjakan skripsi, jika mereka bias mengalahkan hambatan tersebut maka mahasiswa dapat memperoleh kejayaan dalam menyelesaikannya.

Kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang untuk mencapai tujuan dikenal sebagai *adversity quotient* menurut Stoltz (dalam Pasaribu, 2011). Kemampuan seseorang untuk mengubah hambatan berarti bagaimana individu tersebut bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan dan mengatasinya, atau bagaimana mereka mengelola, mengatasi, dan merespon masalah saat muncul (Stoltz, 2000). Menurut Stoltz (2005), *adversity quotient* sangat penting untuk melihat seberapa jauh individu bisa bertahan dalam mengalami hambatan dan seberapa kuat kemampuan mereka untuk menanggulangi hambatan tersebut.

Tingkat *adversity quotient* setiap individu pasti berbeda. Menurut Seligman (dalam Stoltz, 2000), orang dengan *adversity quotient* yang rendah cenderung melihat keadaan atau hambatan sebagai hal yang permanen dan dapat digeneralisasikan ke area lain dalam hidup mereka. Sebaliknya, orang dengan *adversity quotient* yang tinggi melihat situasi sulit sebagai hal yang singkat dan terbatas. Perbedaan ini disebut sebagai optimisme dan pesimisme oleh Selginman.

Sebagian orang mengembangkan pola perilaku yang bermasalah saat menghadapi tantangan hidup, menyebabkan mereka gagal dan tidak mampu bertahan, menurut Garnezy dan Michael (1983). Sebagian orang bertahan dan menjadi adaptif bahkan lebih baik daripada yang lain. Selain itu, mereka dapat mengatasi masalah dan menjalani gaya hidup sehat. Namun, adversity quotient memiliki komponen yang dapat menunjukkan seberapa tangguh seseorang dalam menghadapi hambatan atau kegagalan. Ini juga dapat menunjukkan seberapa baik seseorang dapat mempertahankan kendali dalam situasi atau kondisi yang sulit. Kemampuan seseorang untuk menangani masalah diukur oleh adversity quotientnya.

Mahasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* tinggi cenderung merasa memiliki tanggung jawab atas masalah-masalah yang mereka hadapi, dapat mengendalikan masalah, pandai mencari solusi, dan fokus pada solusi. Menurut Stoltz (1997). Selain itu, orang dengan adversity quotient yang tinggi akan lebih mampu mengontrol respons emosional mereka terhadap masalah dan lebih percaya diri dalam menjadikan tantangan menjadi peluang. Selain itu, individu akan percaya bahwa tantangan yang dihadapi akan membantu mereka berkembang secara pribadi (Stoltz, 1997).

Menurut Stoltz (2000), ada beberapa komponen adversity quotient, yaitu: (a) Kontrol, berhubungan dengan seberapa besar orang mengontrol kesulitan dan sejauh mana orang merasa bahwa kendali itu berpengaruh dalam peristiwa yang menyebabkan kesulitan; (b) Asal dan Kepemilikan: Asal adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan rasa bersalah atas masalah dan kegagalan yang mereka alami, sedangkan kepemilikan adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi sumber masalah; (c) Reach adalah kemampuan seseorang untuk mengurangi dampak dari masalah sehingga mereka tidak mempengaruhi aspek lain dari hidup mereka. Kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi sulit dikenal sebagai ketabahan.

Control adalah istilah yang mengacu pada seberapa besar kontrol individu terhadap suatu kejadian yang dianggap menjadi masalah. Aspek ini menunjukkan kepercayaan seorang dalam mengatur situasi yang dapat menyebabkan kesulitan dan memiliki solusi, sehingga mereka percaya bahwa setiap kesulitan memiliki solusi dan bahwa semua hal akan berjalan dengan baik. Menurut Stoltz (dalam Kristianto, 2011), kendali yang tinggi atas suatu peristiwa memungkinkan seseorang untuk tetap teguh, rajin, dan tidak kenal menyerah, and setiap tindakan menghasilkan kontrol yang lebih besar atas keadaan saat ini. Karena keuletan dan sikap pantang mundurnya membuat skripsi menjadi tugas yang mudah dikerjakan. Orang yang memiliki kontrol yang tinggi tidak mengalami banyak stres karena mengerjakan skripsi.

Origin dan Ownership membahas apa atau siapa yang menjadi sumber masalah dan seberapa besar seseorang menyadari konsekuensi dari masalah tersebut. Hal itu terkait dengan rasa bersalah, yang membantu individu belajar untuk memperbaiki diri dan mempertimbangkan tindakannya agar tidak merugikan individu lain. Ownership berarti bahwa seseorang mengakui membuat kesalahan, sehingga dia bertanggung jawab atas kesalahannya dan berusaha untuk memperbaikinya dengan cara optimal. Hasil wawancara pada Maret 2016 menunjukkan bahwa subjek membenarkan bahwa mengerjakan skripsi adalah tugas yang sulit dan menimbulkan stres bagi mereka. Menunda menyelesaikan skripsi membuat mereka

mengakui bahwa merasa bersalah atas harapan orang tua untuk mereka bisa menuntaskan pendidikannya segera. Akibatnya, subjek memutuskan untuk mencari bantuan teman-temannya untuk menyelesaikan skripsinya lebih cepat daripada yang mereka harapkan.

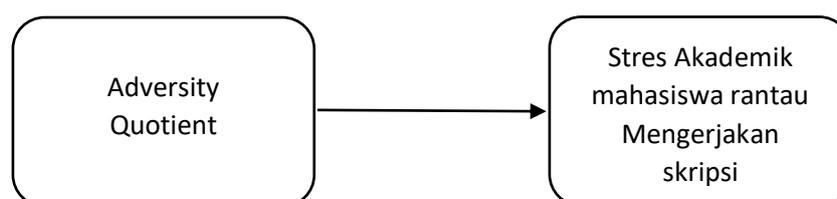
Reach atau jangkauan menentukan seberapa jauh tantangan akan menjangkau aspek tambahan dari kehidupan seseorang. Ini berarti bahwa seseorang harus memiliki kemampuan untuk membatasi luasnya masalah dalam keadaan mereka saat ini. Peluang individu berfikir peristiwa buruk sebagai bencana dan mencoba menghilangkan ketenangan dan kebahagiaan dirinya meningkat seiring dengan penurunan skor Reach. Sebaliknya, jika suatu individu skor Reachnya semakin tinggi, maka semakin besar peluang mereka akan melihat tantangan sebagai hal yang kecil dan membuat mereka percaya bahwa batas tantangan yang mereka hadapi tidaklah begitu berat atau mudah untuk diatasi (Stoltz, 2000).

Endurance menunjukkan dua hal yang saling terkait: durasi kesulitan dan sumbernya. Semakin rendah skor ketahanan individu, maka semakin besar peluang mereka memandang masalah dan penyebabnya akan berlangsung lama. Akibatnya, mereka takut untuk mencoba lagi dan lagi, dan mereka merasa gagal atau tidak berdaya sebelum mencoba lagi. Stoltz (2000) Peneliti percaya penting untuk memahami bahwa menyelesaikan Karena kemampuan seseorang lebih besar daripada kesulitan, skripsi bukanlah hal yang buruk. Semakin naik skor ketahanan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka menganggap tekanan yang disebabkan oleh mengerjakan skripsi sebagai tantangan yang tidak akan hilang. (Stoltz, 2000). Mereka mungkin percaya bahwa tantangan itu hanya sementara dan ada solusi untuk setiap masalah, sehingga mereka tidak cepat menyerah dan terus berusaha memperbaiki kesalahan mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, ditunjukkan bahwa perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa karena keharusannya Merantau untuk memasuki pendidikan membuat seseorang mahasiswa mengalami berbagai tuntutan dari diri mereka sendiri, tuntutan lingkungan, dan tuntutan akademis yang semakin berat, yang meningkatkan kemungkinan stres, terutama yang dialami oleh mahasiswa di daerah yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa mendapatkan tuntutan lebih dalam bidang kemandirian, tanggung jawab dan lingkungan yang baru yang mengharuskan melakukan aktivitasnya sendiri, membangun semangatnya sendiri dengan tidak mendapatkan dukungan langsung dari keluarga dan orang terdekat sekitar. Mahasiswa yang terbiasa mendapatkan bantuan dalam berbagai aktivitasnya akan mengalami kesulitan saat ia dalam perantauan. Hal tersebut menunjukkan kondisi yang sangat rentan terhadap berbagai macam tekanan dan kondisi stress yang sangat mempengaruhi dalam mengerjakan skripsi mereka. Adanya adversity quotient yang cukup akan menolong mahasiswa menghadapi berbagai situasi sulit, membuat mereka tidak mengalami stres saat menghadapi situasi sulit. Mahasiswa tidak akan mudah merasa stres atau tertekan jika mereka dapat mengatasi berbagai tantangan. Kegagalan dapat membuat orang dengan adversity quotient yang rendah putus asa, menyerah, atau tidak mencoba lagi; namun, bagi orang dengan adversity quotient tinggi, kegagalan hanyalah hasil yang buruk dan dapat diperbaiki.

Akibatnya, *adversity quotient* dianggap sebagai elemen yang dapat menentukan sikap seseorang dan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan (Stoltz, 2000).

Ada korelasi positif diantara *adversity quotient* dan toleransi stres mahasiswa menurut penelitian yang dilakukan oleh Sho'imah (2010). Sebaliknya, penelitian yang dilakukan Putri (2015) pada dokter muda di Fakultas Kedokteran Universitas Riau menemukan bahwa ada korelasi negatif antara tingkat *adversity quotient* dan tingkat stress akademik. Inayatillah (2015) melakukan studi tambahan tentang hubungan antara *adversity quotient* dan kecenderungan stres saat mahasiswa menuntaskan tugas akhirnya atau skripsi. Hasilnya menjabarkan bahwa antara keduanya tidak ada korelasi. Dari paparan tersebut tersusun skema seperti berikut:



Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh apakah ada pengaruh *adversity quotient* terhadap stres akademik mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh negatif dari *adversity quotient* pada stress akademik mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan desain korelasional analisis regresi dua variabel sederhana. Untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* sebagai variabel independent terhadap stress akademik sebagai variable dependent. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 1800 orang. Sampel yang di peroleh sebanyak 305 mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental random sampling*. Metode Pengumpulan adalah angket skala *likert* dengan menggunakan skala stress akademik dan skala *adversity quotient*.

Dalam penelitian ini, uji instrumen menggunakan uji reliabilitas dan validitas. Validitas diuji menggunakan *bivariate* individu, yaitu *Product Momen Person*, dengan taraf Sig 0,05. Uji validitas instrumen ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *softwear SPSS 26*. Uji ini digunakan untuk mengevaluasi validitas kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaannya dapat mengungkapkan apa yang dimaksudkan untuk diukur. Pengujian Skala Adversity Quotient, yang melibatkan tiga dosen sebagai rater atau penilai, menemukan bahwa dari empat puluh pertanyaan, dua item tidak valid dan dua puluh dua item valid dinyatakan gugur dengan validitas item di bawah 0,92. Begitu pula dengan Pengujian skala

Stres Akademik menunjukkan bahwa dari 49 pertanyaan terdapat 3 item tidak valid dan 22 item valid dengan validitas item yang berada dibawah 0,92 dinyatakan gugur.

Untuk uji reliabilitasnya memakai teknik analisis *Cronbach's Alpha* dengan program yang sama. Suatu kuesioner, atau indikator dari suatu konstruk atau variabel, diuji reliabilitasnya. Jika tanggapan seseorang terhadap pertanyaan tetap sama dari waktu ke waktu atau konsisten maka pertanyaan tersebut dianggap reliabel.

Table 1
Hasil Uji Reabilitas Adversity Quotient

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.893	38

Berdasarkan Tabel di atas bahwa uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,5 ($0,893 > 0,50$) maka 38 aitem variabel X (Adversity Quotient) tersebut reliabel.

Table 2
Hasil Uji Reabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.952	46

Berdasarkan Tabel di atas bahwa uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,5 ($0,952 > 0,50$) maka 38 aitem variabel Y (Stres Akademik) tersebut reliabel.

Uji hipotesis digunakan sebagai bukti kebenaran hipotesis yang telah peneliti ajukan di awal penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana menggunakan program *SPSS for Windows SPSS 26*.

Hasil

Adversity quotient menunjukkan sejauh mana seseorang bisa bertahan. Faktor adversity quotient menentukan kemampuan seseorang dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan. Adversity Quotient juga menentukan siapa yang akan bertahan dan siapa yang akan menyerah (Stoltz, 2000). Adversity quotient mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunjukkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama proses pengerjaan skripsi, seperti menyusun skripsi, mendapatkan bimbingan dari dosen,

mencari data, melakukan revisi, dan gabungan dari semuanya, yang memungkinkan mereka untuk berhasil menyelesaikan studi mereka dengan cepat.

Seberapa jauh mahasiswa mampu bertahan menghadapi tantangan di kelas ditentukan oleh adversity quotient. Adversity quotient juga menunjukkan kekuatan mahasiswa untuk mengatasi tantangan. Adversity quotient menentukan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan. Selain itu, adversity quotient memperkirakan mahasiswa yang akan gagal dan melampaui harapan-harapan untuk usaha dan potensi yang mereka miliki. Adversity quotient juga menunjukkan apakah siswa akan bertahan atau menyerah.

Dengan menggunakan adversity quotient, Selama pengerjaan skripsi, mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dan ketekunan mereka dengan menghadapi tantangan dan kesulitan. Ini dapat membantu mereka tetap berpegang pada prinsip dan harapan mereka tanpa peduli apa yang terjadi di luar sana. Sebagai hasil dari analisis statistik uji F, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai F hitung = 29.919 lebih besar dari F tabel = 3,872, dengan tingkat signifikansi $0.000 < 0.05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh adversity quotient.

Hasil pengujian hipotesis (Uji T) yang ditunjukkan pada tabel di atas menunjukkan bentuk hubungan antara nilai signifikansi variable Adversity Quotient dan stres akademik. Nilai T hitung (5.470) lebih besar dari T table (1.967), dan persamaan regresi $Y = 141,254 - 0,507 X$. Hubungan ini cukup signifikan untuk membuktikan bahwa ada hubungan antara stres akademik dan tingkat ketidaknyamanan. Dari persamaan regresi tersebut, diketahui bahwa setiap peningkatan 1 pada skor Adversity Quotient akan menghasilkan penurunan stres akademik sebesar 0,507. Ini juga karena nilai kedua negatif, yang menunjukkan korelasi negatif antara stress akademik dan *adversity quotient*. Jika Anda mempunyai tingkat *adversity quotient* yang lebih tinggi, Anda akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah di sekolah. Sebaliknya, Anda akan mengalami stres yang lebih tinggi di sekolah jika Anda memiliki adversity quotient yang lebih rendah.

Nilai koefisien determinasi (R^2) ditemukan berdasarkan perhitungan koefisien determinasi sebesar 0,090 atau 9% besarnya nilai tersebut diketahui bahwa *Adversity Quotient* berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 9%, sedangkan sisanya 91% menjelaskan variabel tambahan yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Menurut Praseryawan dan Ariati (2018), *adversity quotient* dapat membantu siswa mengubah situasi sulit menjadi situasi yang lebih baik untuk mereka dapat mengendalikannya. Mahasiswa dengan Adversity Quotient yang baik akan lebih mudah meredakan tekanan akademik dan menghindari tekanan. Huijuan (2009) mendukung gagasan ini, menemukan bahwa adversity Quotient adalah komponen yang mempengaruhi kemampuan akademik mahasiswa.

Jika seseorang mempunyai tingkat adversity quotient yang lebih tinggi, mereka akan memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menghadapi tantangan dan terus mengaktualisasikan diri. Dengan adversity quotient yang baik, siswa dapat menghadapi berbagai situasi sulit dan menghindari stres. Menurut Stolzt (dalam Ariati dan Prasetyawan, 2008), adversity quotient

menggambarkan sikap dan kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan hidup, menangani stres, dan trauma. Bagaimana seseorang merespon tantangan sangat penting untuk mengelola dan mengembangkan *adversity quotient*. Jika siswa menanggapi tantangan dengan cara yang positif, mereka akan menjadi lebih optimistis, membuat keputusan yang lebih baik, dan bertindak secara konstruktif. Siswa dengan perspektif negatif akan pesimis, kesulitan membuat keputusan, mudah kehilangan kesempatan, dan bertindak destruktif saat menghadapi masalah.

Sari (2014) melakukan penelitian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau dari tahun 2013 hingga 2014. Penelitian tersebut melihat hubungan antara *adversity quotient* dan tingkat stres akademik. menghasilkan nilai korelasi sedang dan korelasi yang berlawanan ($p = 0,00$ dan $r = -0,504$). Ini berarti bahwa tingkat *adversity quotient* seseorang lebih rendah seiring dengan tingkat stres yang dialaminya. Selain itu, Putri et al. (2016) melakukan penelitian tambahan pada 145 dokter muda di Fakultas Kedokteran Universitas Riau untuk mengenal hubungan antara *adversity quotient* dan tingkat stress akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa dokter muda di Fakultas Kedokteran Universitas Riau memiliki korelasi yang signifikan antara *adversity quotient* dan tingkat stres akademik, dengan tingkat kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi berlawanan. Nilai $p = 0,00$ ($p = 0,05$) dan nilai $r = -0,558$ dan $r^2 = 0,311$. Ini berarti bahwa tingkat stres individu meningkat seiring dengan tingkat *adversity quotient*nya.

Hasil analisis deskriptif yang berpusat pada kategorisasi sebelumnya menunjukkan bahwa Tingkat *adversity quotient* mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi adalah 14,1%, dengan 32 mahasiswa dalam kategori rendah, 75,4%, dan 230 mahasiswa dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan jika mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi, cukup mampu mengatasi tantangan di rumah dan di perkuliahan.

Menurut Stoltz (2007), orang yang mempunyai tingkat kesulitan *quotient* yang tinggi disebut sebagai “*Campers*”, Mereka cepat puas dengan hasil kerja mereka dan tidak mau berusaha lagi untuk memperoleh hasil yang lebih baik dari yang mereka miliki saat ini. Sebenarnya, orang-orang *campers* memiliki kemampuan untuk menanggulangi masalah yang muncul; namun, ketika masalah terus muncul dan menumpuk, mereka menjadi pesimis dan kehilangan keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah yang ada.

Mahasiswa dalam kelompok ini cukup baik dalam menghadapi tantangan hidup, dan semuanya berjalan lancar. Namun, para siswa ini sering mundur saat menghadapi masalah. Misalnya, ketika tugas perkuliahan terasa berat, mereka mungkin meninggalkannya karena frustrasi, tetapi pada akhirnya, tugas tersebut selesai, meskipun tidak sempurna. Penelitian serupa dilakukan oleh Tesa dan Agus (2018) tentang pengaruh *adversity quotient* Prestasi akademik mahasiswa dengan hasil menunjukkan bahwa rasio *adversity quotient* berada pada tingkat sedang.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat stress akademik mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi Jumlah presentasi yang diterima dari kategori rendah adalah 13,8% untuk 42 responden, presentasi kategori sedang adalah 70,2% untuk 214 responden, dan presentasi kategori tinggi adalah 16,1% untuk 49 responden. Maka dari itu dapat disimpulkan tingkat stres akademik mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi pada kategori sedang. Siswa mengalami stres akademik ketika mereka terlibat dalam lingkungan akademik yang dipresepkan lebih dari kemampuan mereka. Ini dianggap merusak kehidupan sehari-hari mereka. (Gusnawati dan Listiara, 2006). Faktor biologis, kognitif, emosional, dan perilaku sosial dipengaruhi oleh tekanan akademik (Sarafino, 2011).

Menurut Psychology Foundation of Australia, stresor kategori sedang dapat menyebabkan berbagai reaksi, seperti berlebihan dalam reaksi terhadap situasi tertentu, kelelahan fisik yang disebabkan oleh rasa cemas, yang menyebabkan sulit untuk beristirahat, gelisah, kurang sabar, dan ketidakmampuan untuk memahami gangguan yang sedang dihadapi saat mengerjakan tugas (Purwati, 2012). Sehubungan dengan temuan peneliti, mahasiswa mengalami kelelahan, nyeri punggung dan leher, sakit kepala, dan mual. Ada respons terhadap stres akademik. Berbagai faktor dapat menyebabkan stres akademik, salah satunya adalah tantangan dalam proses pengerjaan. Mencari partisipan penelitian adalah salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa. Ada kemungkinan bahwa hal ini merupakan hambatan dari sumber luar atau terjadi di luar kendali individu. Selain itu, seseorang memiliki hambatan internal, seperti kesulitan mengatur waktu dengan baik, yang menyebabkan stres akademik.

Kesimpulan

Hasil analisis dan diskusi menunjukkan bahwa ada pengaruh negative yang signifikan dari *adversity quotient* terhadap stress akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. mayoritas stres akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 70,2%. Sedangkan *adversity quotient* berada dalam kategori sedang dengan presentase 75,4%. Berdasarkan uji regresi linear sederhana, diperoleh hasil koefisien sebesar -0.057 menyatakan bahwa jika nilai *Adversity Quotient*, maka akan bernilai sebesar 1 point, maka Stres akademik akan menurun sebesar -0,507. Sedangkan nilai t hitung = 5.470 > t table = 1.967 dengan tingkat sig 0,000 < 0,05. Berdasarkan hasil diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.090. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan pengaruh stress akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebesar 9%, sementara 91% yang tersisa dipengaruhi oleh komponen tambahan yang tidak dibahas di sini.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, dengan keterbatasan penelitian ini, Peneliti menyarankan bahwa siswa dengan skor *Adversity Quotient* rendah harus lebih berusaha untuk mencapai potensi terbaik mereka. Oleh karena itu, kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi akan lebih mudah dan mahasiswa tidak mengalami stres. Diharapkan bahwa penelitian selanjutnya akan mengembangkan skala *adversity quotient* dengan memperluas item untuk mempelajari lebih banyak tentang dimensi *adversity quotient*, dan kemudian mengembangkan

skala adversity quotient untuk mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas yang lebih tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bahwa item yang dibuat benar-benar valid dan dapat diandalkan untuk mengukur adversity quotient seseorang. Selain itu, gunakan berbagai pendekatan, seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen, untuk meningkatkan topik penelitian. Tujuannya adalah untuk memberikan penjelasan yang lebih akurat dan mendalam tentang elemen-elemen dari stress akademik dan adversity quotient. Ada alat tes yang dapat digunakan untuk mengetahui seberapa stres Anda di sekolah. untuk mengukur tingkat stres berdasarkan gejala stres di tahap I, II, III, IV, V, dan VI.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Dalman. (2012). *Menulis karya ilmiah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2000). KepMenDikNas RI No 232/U/2000 tentang Pedoman penyusunan kurikulum pendidikan tinggi. Jakarta.
- Economiholic.com_media pendidikan dan bisni. Tersedia di:<http://www.ekonomiholic.com/2015/01/daftar-peringkat-universitas-terbaik.html> diakses pada tanggal 28 Juli 2015
- Garnezy, N., & Michael, R. (1983). *Stress, coping, and development in children*. New York: McGraw-Hill. Hermaya T. Jakarta: PT. Garasindo.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, S. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol 3 (No.2). Hal 95-100.
- Huijuan, Z. (2009). *The Adversity Quotient and Academic Performance Among College Students at St. Joseph's College, Quezon City*. Quezon City: St. Joseph's College. (Thesis).
- Inayatillah, V. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Kristianto, Y.S.A. (2011). Hubungan adversity quotient dengan kreativitas mengajar Guru SD kelas satu di kecamatan Adipala kabupaten Cilacap. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Laura., & Sunjoyo. (2009). Pengaruh *adversity quotient* terhadap kinerja karyawan: sebuah studi kasus pada *holiday inn* Bandung. *National symposium management department Economic Faculty*. Bandung: Maranatha Christian University.
- Nooreza, R. (2011). Gambaran stres dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UI yang mengerjakan skripsi diatas semester ke-8. *Skripsi (The description of stress and procrastination in Faculty Psychology student who make thesis in more than 8 term)* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to study, survive, and succeed in college (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Pasaribu. (2011). Pengaruh pengawasan terhadap disiplin kerja pegawai negeri sipil di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara.
- Petrof, L. L. (2008). Stress, Adult Attachment, and Academic Success among Community College Students. *Open Access Theses and Dissertations from the College of Education and Human Sciences. Paper 27*. <http://digitalcommons.unl.edu/cehsdiss/27>
- Purwati, S. (2012). Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. In *Skripsi*. Universitas Indonesia
- Putri, S. A., Zulharman., & Firdaus. (2015). Hubungan *adversity quotient* dengan tingkat stres akademik pada dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. (tidak diterbitkan). Batam: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Rohmah, A., F. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Indonesian Psychology Journal*. 1(3), 50-62.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Willey and Sons, Inc.
- Sho'imah, D. W. (2010). Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity quotient: turning obstacle into opportunities*. USA: John Wiley & Sons, inc.
- Stoltz, P.G (2000). *Adversity quotient, mengubah hambatan menjadi peluang*
- Stoltz, P.G. (2005). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: PT Grasindo.
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. (Terj. T. Hermaya; Ed. Yovita Hardiwati). (Cetakan Keenam). Jakarta: PT Grasindo.
- Stoltz, P. G. (2007). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. (Terjemahan: T. Hermaya). Jakarta: Grasindo.