

Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan *Stres Akademik* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung

Iqlima Nurfadhila Aulia Assidiq*, Dr. Agus Budiman, M.Si., Psikolog

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*iqlimanurfadhila147@gmail.com, agusbudiman1105@gmail.com

Abstract. Students are required to have critical thinking and be able to act quickly and precisely. Students will be faced with various demands and obstacles during the lecture process. These include coursework that must be completed at the same time, practicums, achievement of study load, and thesis up to the final semester stage. The various task demands faced can make students feel uncomfortable so they do not enjoy academic activities and have difficulty concentrating. The aim of the research is to describe adversity quotient and academic stress in Final Semester Students at Bandung Islamic University and to find out how big the relationship is between adversity quotient and academic stress among Final Semester Students at Bandung Islamic University. The research method is a quantitative research approach. The population used by researchers was 792 final semester students at Bandung Islamic University. A sample of 90 respondents filled out the Google form research questionnaire. So the researcher took everything as a research sample, namely 90 respondents. Based on the calculated T and calculated F, the Sig value is known. (2-tailed) between the two variables is 0.000, smaller than 0.05. So it can be concluded that there is a significant correlation or relationship between the Adversity Quotient variable and the academic stress variable in Final Semester Students at Bandung Islamic University.

Keywords: *Adversity Quotient, Academic stress, Difficulty*

Abstrak. Mahasiswa dituntut memiliki pemikiran kritis dan dapat bertindak dengan cepat dan tepat. Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan maupun hambatan selama proses perkuliahan. Diantaranya tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan, praktikum, pencapaian beban studi, hingga skripsi untuk ke tahap semester akhir. Berbagai tuntutan tugas yang dihadapi dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman sehingga tidak menikmati kegiatan akademik dan sulit berkonsentrasi. Tujuan penelitian untuk gambaran adversity quotient serta stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung serta juga untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara adversity quotient dengan stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung. Metode penelitian adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan peneliti sebesar 792 Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung Sampel 90 orang responden yang mengisi google form kuesioner penelitian. Maka peneliti mengambil semua menjadi sampel penelitian yaitu 90 orang responden. Berdasarkan T hitung dan F hitung diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kedua variabel adalah sebesar 0,000 lebih kecil 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara variabel Adversity Quotient dengan variabel stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung.

Kata Kunci: *Adversity Quotient, Stres akademik, Kesulitan*

A. Pendahuluan

Mahasiswa sering kali merasa bahwa tahap penyusunan skripsi adalah tahap yang paling sulit untuk dilalui. Adanya tekanan dari berbagai pihak mulai dari pihak akademik, pihak orang tua yang menginginkan anaknya untuk segera lulus, melihat teman-teman seangkatan yang sudah lulus lebih cepat, serta tekanan dari diri sendiri. Selain itu, mahasiswa harus melalui proses yang panjang dalam mengerjakan skripsi, mulai dari menentukan tema penelitian, melakukan pencarian sumber-sumber yang berkaitan terhadap penelitiannya, mengumpulkan data, melakukan pencarian subjek yang sesuai terhadap parameter penelitian, serta melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing (1).

Stres akademik mahasiswa dapat dilihat dari aspek [1] *pressure from study* yaitu cara atau proses belajar serta pelajaran yang berbeda menuntut mahasiswa lebih aktif dan mandiri dalam belajar; [2] *workload* yaitu beban tugas yang lebih banyak dan padat biasanya dialami mahasiswa baru dan menimbulkan tekanan berlebih dalam proses adaptasi terhadap sistem belajar di perkuliahan; [3] *worry about grades* yaitu kecemasan individu terhadap nilai atau prestasi selama belajar. Persaingan untuk mendapatkan yang terbaik adalah hal yang biasanya terjadi dalam perkuliahan; [4] *self expectation* pada umumnya individu pasti memiliki harapan begitupun dalam kegiatan menuntut ilmu. Ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan hal ini akan menyebabkan stres akademik pada mahasiswa; [5] *despondency* adalah kondisi individu yang mengalami kesedihan atau merasa putus asa. Biasanya ketika individu merasa kenyataan tidak sesuai harapan dan kondisi tersebut akan menyebabkan stres akademik bila berangsur lama karena dapat menghambat tugas-tugas yang harus diselesaikan (2).

Stres akademik merupakan ketegangan yang terjadi atau dirasakan dalam lingkungan belajar seperti sekolah. Salah satu jenis stres yang dihadapi siswa atau mahasiswa adalah stres akademik, yang ditandai dengan keadaan tertekan yang dialami seseorang yang ditandai dengan berbagai macam reaksi (3). Stres akademik adalah suatu perasaan tertekan yang dirasakan mahasiswa secara fisik maupun emosional seperti tuntutan dari dosen dan orang tua agar dapat menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu, serta tidak terdapat arahan dalam mengerjakan tugas dan suasana lokasi belajar yang tidak kondusif (4).

Menurut Robotham terdapat empat aspek stress akademik, yaitu: a) kognitif, suatu kondisi stres yang dialami individu dikarenakan sulit dalam memusatkan perhatian ketika proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitar; b) afektif, suatu perasaan negatif dan kurang percaya diri seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah; c) fisiologis, suatu respon fisiologis individu yang diakibatkan oleh stres. Biasanya tubuh mengalami rasa sakit dan kebugaran fisik menurun. Hal tersebut biasanya berupa sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak teratur, bermimpi buruk dan produksi keringat yang berlebihan; d) perilaku, suatu perilaku negatif yang dimunculkan individu seperti menghindari orang-orang disekitar, mudah menyalahkan orang lain, bersikap acuh, penundaan tugas dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko (5).

Zalaznick (6) menjabarkan dimana sebanyak 91% mahasiswa menghadapi kecemasan ataupun stres akademik, 81% merasa kecewa ataupun sedih, 80% akademik merasakan kesepian, dan 56% menghadapi relokasi selama pandemi. Penelitian yang dikerjakan Azizah & Satwika (7) terhadap 80 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016-2017 yang sedang menyusun skripsi dilaporkan bahwa 17,5% mahasiswa termasuk ke dalam kategori stres akademik tinggi, 68,75% termasuk ke dalam kategori stres sedang, serta 13,75% mahasiswa termasuk ke dalam kategori rendah. Dalam penelitian Dewi, dkk (8), diketahui bahwa sebanyak 12 mahasiswa atau 2% dari populasi 395 orang termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi; 136 mahasiswa atau 28% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik tinggi; sebanyak 239 mahasiswa atau 49% populasi termasuk dalam kategori stres belajar tergolong sedang; sebanyak 80 mahasiswa atau 16% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik rendah; dan sebanyak 20 mahasiswa atau 4% dari populasi memiliki stres akademik yang sangat rendah. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda. Terdapat mahasiswa yang merespon stres akademik secara positif

sehingga bersemangat dan menjadikan kesulitan yang ada sebagai suatu tantangan namun, ada juga mahasiswa yang meresponnya secara negatif. *Adversity Quotient* adalah respon yang ditunjukkan oleh seorang individu ketika ada kesulitan yang sedang dialaminya. *Adversity Quotient* juga merupakan suatu faktor yang bisa menentukan seorang individu tersebut dalam bersikap dan bertindak (9). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah ditulis diatas terdapat beberapa perbedaan yaitu: dari segi identifikasi lokasi penelitian, waktu penelitian, salah satu dari dua variabel yang akan diteliti dan sampelnya. Sebab karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengambil salah satu variabel dari beberapa variabel yang terdapat pada penelitian diatas, yaitu *Adversity Quotient* dan stress akademik. Sehingga penelitian yang akan dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, sehingga keaslian dari penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, dengan adanya perbedaan hasil penelitian yang menggambarkan hubungan *Adversity Quotient* dan stres akademik menjadi gap penelitian ini.

.Dalam hal ini yaitu bagaimana seorang mahasiswa mampu mengatasi stres yang dialaminya dalam pembelajaran. Untuk mencapai kesuksesan dalam mengatasi stres akademik maka berhubungan dengan tinggi rendahnya *Adversity Quotient* mahasiswa tersebut.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung? Penelitian ini bertujuan untuk gambaran *adversity quotient* serta stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung serta juga untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung .

B. Metodologi Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan peneliti sebesar 792 Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung Sampel 90 orang responden yang mengisi google form kuesioner penelitian. Maka peneliti mengambil semua menjadi sampel penelitian yaitu 90 orang responden.

Penelitian ini menggunakan pengujian analisis. Menurut Sugiyono apabila uji korelasi tidak berdistribusi normal maka, uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi rank spearman (10) . Alasan menggunakan Korelasi rank spearman digunakan untuk mencari tingkat hubungan atau menguji signifikansi hipotesis asosiatif bila masing- masing variabel yang dihubungkan data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian ini pertama akan dipaparkan mengenai karakteristik atau gambaran subjek penelitian berdasarkan data demografis yang tersebar berdasarkan jenis kelamin, tingkat semester atau tahun akademik dan asal Universitas. Kedua, menggambarkan kategorisasi skor variabel penelitian yang mana bertujuan untuk menggambarkan tingkat tinggi dan rendahnya secara spesifik mengenai Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung. Ketiga, menggambarkan hasil uji hipotesis dan proporsinya yang sudah dilakukan. Kemudian sesuai dengan tujuan penelitian, hasil penelitian ini berusaha menggambarkan dan menjelaskan bagaimana tujuan pada penelitian

Analisis Deskriptif

Berikut ini merupakan tabel dari skor hipotetik dan empirik kedua variabel :

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	Hipotetik		Empirik	
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
<i>Adversity Quotient</i>	22,5	4,5	30,94	4,78
<i>Academic Stress</i>	52,5	10,5	53,81	5,49

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai mean empirik yang lebih tinggi daripada mean hipotetik. Pada variabel *adversity quotient* menunjukkan angka hipotetik sebesar 22,5 dan memiliki standar deviasi 4,5. Kemudian angka empiriknya menunjukkan nominal 30,94 dengan menggunakan standar deviasi sebesar 4,78. Pada variabel Stres akademik menunjukkan angka hipotetik sebesar 52,5 dan standar deviasi sebesar 10,5. Sedangkan angka empiriknya menunjukkan 53,81 dan standar deviasi sebesar 5,49.

Kategorisasi dilakukan guna untuk penentuan skor. Penentuan skor kedua variabel menggunakan mean dan standar deviasi empirik. Adapun normanya adalah sebagai

Tabel 2. Norma Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Sangat Rendah	$< (M - 2SD)$
Rendah	$(M - 2SD) \leq X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X < (M + 2SD)$
Sangat Tinggi	$(M + 2SD) <$
Total	

a. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Tabel 3. Kategorisasi Data *Adversity Quotient*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 21	2	2,22%
Rendah	21 - 25	5	5,56%
Sedang	26 - 35	70	77,78%
Tinggi	36 - 41	12	13,33%
Sangat Tinggi	41 <	1	1,11%
Total		90	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa 2 responden memiliki tingkat *Adversity quotient* yang sangat rendah dengan persentase 2,22% dari 90 subjek. Untuk responden dengan kategori *Adversity quotient* yang rendah sebanyak 5 responden dengan persentase 5,56%. Sedangkan untuk responden yang memiliki *adversity quotient* yang sedang mendominasi skor kategorisasi sebanyak 70 responden dengan prosentase 77,78 %. Untuk kategori *adversity quotient* yang tinggi terdapat 12 responden dengan persentase 13,33%. Ditambah 1 responden yang masuk kategori memiliki *adversity quotient* yang sangat tinggi dengan persentase 1,11%.

b. Kategorisasi *Academic Stress*

Tabel 4. Kategorisasi Data Academic Stress

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 43	2	2,22%
Rendah	43 - 47	6	6,67%
Sedang	48 - 58	66	73,33%
Tinggi	59 - 65	14	15,56%
Sangat Tinggi	65 <	2	2,22%
Total		90	100

Berdasarkan kategorisasi variabel Stres akademik diatas hasilnya adalah terdapat 2 responden dengan persentase 2,22% termasuk dalam kategori responden yang memiliki Stres akademik yang sangat rendah. Pada kategori rendah terdapat 6 responden dengan persentase 6,67%. Pada kategori sedang terdapat 66 responden dengan persentase 73,33% yang merupakan bagian paling banyak diantara 90 responden. Serta pada kategori sangat tinggi terdapat 2 responden yang mengalami *academic stress*.

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 5.Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.64647379
Most Extreme Differences	Absolute	.075
	Positive	.075
	Negative	-.073
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{a,d}

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

a. Uji Statistik t (Uji t)

Tabel 6. Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-33.559	17.410		-1.928	.071
Stress akademik	1.146	.369	.691	3.107	.006

a. Dependent Variable: Stres akademik

Kriteria keputusan adalah jika nilai Sig. t-hitung $\leq 0,05$ maka dapat dinyatakan secara parsial variabel bebas berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai Sig. t-hitung $> 0,05$ maka dapat dinyatakan secara parsial variabel bebas tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Ditunjukkan nilai t-hitung pengaruh stres akademik adalah sebesar 3,107

b. Uji Statistik F (Uji F)

Tabel 7. Uji F

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adversity Quotient * Academic Stress	Between Groups (Combined)	56.919	4.873	.000	4.873	.000
	Linearity	851.310	72.891	.000	72.891	.000
	Deviation from Linearity	19.091	1.635	.067	1.635	.067
	Within Groups	782.512	11.679		11.679	
	Total	2034.722				

Kriteria keputusan adalah jika nilai Sig. F-hitung $\leq 0,05$ maka dapat dinyatakan secara bersama-sama (simultan) variabel bebas berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai Sig. F-hitung $> 0,05$ maka dapat dinyatakan secara bersama-sama (simultan) variabel bebas tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Nilai F-hitung dari model regresi yang diuji ditunjukkan sebesar 1.635. Berdasarkan output diatas diketahui nilai Deviation from Linearity Sig. adalah 0,067 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel Adversity Quotient dengan variabel Academic Stress.

Hasil uji *rank spearman* antara hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung pada 90 responden:

Tabel 8. Uji Korelasi

		Adversity Quotion	Academic Stress
Adversity Quotient	Pearson Correlation	1	-.647**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	90	90
Academic Stress	Pearson Correlation	-.647**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	90	90

Tabel 9. Rank Spearman antara Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Stres Akademik

Variabel	Korelasi (r)	Sig (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Adversity Quoitent</i> Stres akademik	-0,647	0,000	Signifikan

Berdasarkan output diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kedua variabel adalah sebesar 0,000 lebih kecil 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara variabel *Adversity Quotient* dengan variabel *Academic Stress*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *adversity quotient* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung memiliki tingkat *adversity quotient* yang sedang. Terdapat 2 mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang sangat rendah atau persentasenya 2,22% dari 90 sampel subjek. Kemudian terdapat 5 mahasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah dengan persentase 5,56% dari sampel populasi. Mayoritas mahasiswa angkatan 2020 memiliki tingkat kategorisasi *adversity quotient* yang sedang, yaitu sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 77,78%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi sebanyak 12 mahasiswa yang persentasenya adalah 13,33% dan untuk mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang sangat tinggi hanya ada 1 mahasiswa yang persentasenya 1,11%.

Menurut Stoltz *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Adversity quotient* juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut. AQ (*Adversity Quotient*) menggambarkan pola seseorang mengolah tanggapan atas semua bentuk dan intensitas kesulitan, serta tragedi besar hingga gangguan sepele (11).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 90 mahasiswa yang diteliti, ditemukan 2 mahasiswa yang memiliki tingkat Stres akademik yang rendah persentasenya adalah 2,22%. Dilanjut dengan adanya 6 mahasiswa yang memiliki tingkat Stres akademik yang tergolong rendah dengan persentase 6,67%. Yang paling dominan adalah mahasiswa dengan tingkat Stres akademik yang sedang secara kategorisasi empirik jumlahnya sebanyak 66 mahasiswa dengan persentase 73,33%. Sedangkan tingkat Stres akademik mahasiswa yang tergolong tinggi sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 15,5%. Disusul dengan mahasiswa yang memiliki kategori tingkat Stres akademik yang sangat tinggi yaitu sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase sama seperti yang ada di kategori sangat rendah yaitu 2,22%.

Penelitian yang dikerjakan Azizah & Satwika terhadap 80 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016-2017 yang sedang menyusun skripsi dilaporkan bahwa 17,5% mahasiswa termasuk ke dalam kategori stres akademik tinggi, 68,75% termasuk ke dalam kategori stres sedang, serta 13,75% mahasiswa termasuk ke dalam kategori rendah. Dalam penelitian diketahui bahwa sebanyak 12 mahasiswa atau 2% dari populasi 395 orang termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi; 136 mahasiswa atau 28% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik tinggi; sebanyak 239 mahasiswa atau 49% populasi termasuk dalam kategori stres belajar tergolong sedang; sebanyak 80 mahasiswa atau 16% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik rendah; dan sebanyak 20 mahasiswa atau 4% dari populasi memiliki stres akademik yang sangat rendah. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda. Terdapat mahasiswa yang merespon stress akademik secara positif sehingga menjadikan kesulitan yang ada sebagai suatu tantangan namun, ada juga mahasiswa yang meresponnya secara negatif. *Adversity Quotient* adalah respon yang ditunjukkan oleh seorang individu ketika ada kesulitan yang sedang dialaminya. *Adversity Quotient* juga merupakan suatu faktor yang bisa menentukan seorang individu tersebut dalam bersikap dan bertindak (12).

Penelitian Choopunuch et al berjudul *Stress, adversity quotient, and health behaviors* dengan desain pengkajian kuantitatif, pengkajian ini melibatkan 416 mahasiswa sarjana di sebuah universitas Thailand. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat stresnya tinggi. *Adversity quotient* berada pada level tinggi dan perilaku kesehatan berada pada level sedang. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa stres akademik dan *adversity quotient* sangat negatif signifikan. Stres akademik disebabkan karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya (13). Pasalnya, stres akademik bisa terjadi karena banyak hal, seperti tugas kuliah yang menumpuk, padatnya kegiatan perkuliahan, bahkan banyak diantara mereka yang ikut terlibat dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau lainnya (14).

“Stres akademik *is defined as the body’s response to academic-related demands that*

exceed adaptive capabilities of students.” Artinya stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa (15). Pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa yang statusnya juga dalam proses belajar yang sama dengan siswa pada umumnya namun dengan tekanan yang berbeda dengan siswa. Pola pikir, kepribadian dan keyakinan mahasiswa menentukan caranya beradaptasi dengan permasalahan - permasalahan yang ada di lingkungan.

Berlandaskan pernyataan tersebut dan data dari penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung mengalami tingkat Stres akademik yang sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya beberapa faktor yang sudah disebutkan tadi yaitu; pola pikir, kepribadian dan keyakinan yang nantinya akan berkesinambungan dengan *stressor* serta reaksi terhadap *stressor*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian tentang “Hubungan *Adversity Quotient* dengan Stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung” membuktikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan berhubungan positif. Hal ini berdasarkan hasil koefisien (r) sebesar $-0,647$ dengan taraf signifikan $p = 0,67$ dengan hasil $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan hubungan erat antara *adversity quotient* dengan *academic stress*. Arah hubungan yang positif menunjukkan semakin tinggi nilai *adversity quotient* maka nilai Stres akademik rendah dan begitu pula sebaliknya.

Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung merasa bertanggungjawab dan terus bertahan untuk menyelesaikan tugasnya dibidang akademik. Salah satu dimensi *adversity quotient* yaitu *origin* dan *ownership* (sejauh mana seseorang menanggung akibat dari situasi). Terbukti bahwa aitem dalam dimensi *origin* dan *ownership* yang memiliki nilai skor tinggi maka dimensi dari Stres akademik yaitu *stressor* akademik, memperoleh nilai yang rendah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Stoltz bahwa dalam diri setiap orang dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi memiliki tanggungjawab yang tinggi untuk terus mengembangkan diri mereka dan senantiasa termotivasi dalam mengerjakan bagian mereka (16).

Berbagai macam kendala yang dihadapi mahasiswa berbanding sejajar dengan tingkat *adversity quotient & academic stressnya*, dimana pada hipotesis awal menunjukkan jika *adversity quotient* mempunyai tingkat tinggi maka tingkat *academic stressnya* akan rendah, dikarenakan pada hasilnya menunjukkan kedua variabel memiliki tingkatan yang sedang, maka dapat dihubungkan dengan hipotesis awal dengan bertambahnya skor Stres akademik dan berkurangnya skor *adversity quotient*.

Dapat disimpulkan ketika *adversity quotient* tinggi maka Stres akademik rendah merupakan acuan hipotesa yang digunakan maka ketika salah satu variabel berkurang skornya maka nilai skor variabel satunya akan bertambah. Karena semakin besar tingkat ketahanannya terhadap kesulitan maka stres yang dialaminya kecil, jika tingkat ketahanannya terhadap suatu kesulitan kecil maka stres yang dialaminya besar, jika tingkat ketahanan terhadap kesulitan sedang dapat dikatakan tingkat stresnya juga sedang. Keduanya berhubungan karena kedua variabel tersebut sama-sama dapat mengukur bagaimana mahasiswa merespon dan menghadapi suatu permasalahan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian maka apapun kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *adversity quotient*

Tingkat *adversity quotient* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung berada di kategori sedang yaitu sebanyak 70 mahasiswa dengan persentase 77,78%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi sebanyak 12 mahasiswa yang persentasenya adalah 13,33% dan untuk mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang sangat tinggi hanya ada satu mahasiswa yang persentasenya 1,11%.

2. Tingkat stres akademik

Tingkat stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung ditemukan dua mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah

presentasinya adalah 2,22%. Dilanjut dengan adanya enam mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tergolong rendah dengan persentase 6,67%. Kemudian yang paling dominan adalah mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang sedang secara kategorisasi empirik jumlahnya sebanyak 66 mahasiswa dengan persentase 73,33%. Sedangkan tingkat stres akademik mahasiswa yang tergolong tinggi sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 15,5%. Disusul dengan mahasiswa yang memiliki kategori tingkat stres akademik yang sangat tinggi yaitu sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase sama seperti yang ada di kategori sangat rendah yaitu 2,22%.

3. Hubungan adversity quotient dengan stres akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian tentang “Hubungan Adversity Quotient dengan Stres akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Bandung” membuktikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan berhubungan positif. Artinya ketika adversity quotient tinggi maka Stres akademik rendah merupakan acuan hipotesa yang digunakan maka ketika salah satu variabel berkurang skornya maka nilai skor variabel satunya akan bertambah. Karena semakin besar tingkat ketahanannya terhadap kesulitan maka stres yang dialaminya kecil, jika tingkat ketahanannya terhadap suatu kesulitan kecil maka stres yang dialaminya besar, jika tingkat ketahanan terhadap kesulitan sedang dapat dikatakan tingkat stresnya juga sedang. Keduanya berhubungan karena kedua variabel tersebut sama-sama dapat mengukur bagaimana mahasiswa merespon dan menghadapi suatu permasalahan.

Daftar Pustaka

- [1] Nurmaidah, Siti. Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Diss. Universitas Islam Negeri Kh Achmad Siddiq Jember, 2023.
- [2] Silvastiani, Cita. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. Diss. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2021.
- [3] Walfitri, Sri Nuri; Yusri, Nur Aisyah; Ardias, Widia Sri. *Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir*. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2023, 1.2: 77-88.
- [4] Tasalim, Rian; Cahyani, Ardhia Redina. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Guepedia, 2021.
- [5] Widiyastari, Ulfa. *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta*. Diss. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2019.
- [6] Smith, James M., Et Al. Home And Community-Based Physical Therapist Management Of Adults With Post-Intensive Care Syndrome. *Physical Therapy*, 2020, 100.7: 1062-1073.
- [7] Azizah, Jesica Nur; Satwika, Yohana Wuri. Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2021, 8.1: 212-223.
- [8] Dewi, Damajanti Kusuma, Et Al. Profile Perceived Academic Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022, 13.3: 395-403.
- [9] Madiistriyatno, Harries. Generasi Milenial Tantangan Membangun Komitmen Kwereja/Bisnis Dan Adversity Quotient (Aq). 2020.
- [10] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2019.
- [11] Bakhtiar, Putri Hairiyah; Razak, Ahmad; Nurdin, Muh Nur Hidayat. *Adversity Quotient Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*. *Sultra Educational Journal*, 2022, 2.1: 10-17.

- [12] Supradewi, Ratna. Stres Akademik Ditinjau Dari Adversity Quotient Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Tahun Pertama Pada Masa Pandemi Covid-19 Maret 2021. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2021, 3: 81-93.
- [13] Hismanidarti, Rizkiyani Putri. Pengaruh Adversity Quotint Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang. *Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, 2021.
- [14] Prayoga, Baiky Elya. Hubungan Adversity Quotient Dengan Stres Akademik Pada Pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. *Diss. Universitas Negeri Malang*, 2022.
- [15] Yusuf, Shafira Nurulita; Gismin, Sitti Syawaliyah; Aditya, Andi Muhammad. *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2023, 3.2: 384-389.
- [16] Hardiyanti, Risma. Pengaruh Adversity Quotient Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Pelajaran Matematika Pada Siswa Sma Jurusan IPA Di Kota Makassar. *Diss. Universitas Airlangga*, 2019.
- [17] H. Purnama, H. Wahyudi, and Suhana, "Terapi Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Self-Regulasi Pada Mahasiswa Dengan Internet Gaming Disorder," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 1–8, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.1704.
- [18] S. Zalfa, D. Sartika, and R. H. Permana, "Studi Deskriptif Mengenai Career identity Pada Mahasiswa Program MBKM di Universitas Islam Bandung," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 147–154, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2996.
- [19] B. Nurul Azizah and Susandari, "Pengaruh Determinan Attitude, Subjective Norms, dan Perceived Behaviour Control terhadap Intensi Berwirausaha pada Siswa SMK di Kota Bandung," *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.