
Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

INFO PENULIS INFO ARTIKEL

Putri Hairiyah ISSN: 2807-7474
Universitas Negeri Makassar Vol. 2, No. 1, April 2022
putrihairiyah@gmail.com <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
+6285256999149

Ahmad Razak
Universitas Negeri Makassar
ahmad7106@unm.ac.id
+6281244702718

Muh. Nur Hidayat Nurdin
Universitas Negeri Makassar
mnur.hidayat@unm.ac.id
+6281244040812

© 2022 Unsultra All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Hairiyah, P., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10-17.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang mengerjakan skripsi berjumlah 150 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adversity quotient dan skala stres akademik. Metode analisis data yang digunakan adalah metode statistik nonparametrik uji korelasi Spearman Rho. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi yaitu $r = -0,344$ dan $p = 0,000$. Nilai p lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi adversity quotient yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah adversity quotient yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi stres akademik yang dialaminya.

Kata Kunci: Adversity quotient, Mahasiswa skripsi, Stres akademik

Abstract

This study aims to determine the relationship between adversity quotient and academic stress on thesis students. The subjects in this study were students of the Faculty of Psychology, Universitas Negeri Makassar who worked on the thesis totaling 150 people. The sampling technique in this study used the quota sampling technique. The measuring instrument used in this research is the adversity quotient scale and the academic stress scale. The data analysis method used is the nonparametric statistical method of the Spearman Rho correlation test. The results of this study indicate the value of the correlation coefficient, namely $r = -0.344$ and $p = 0.000$. The p value is less than 0.05 ($p < 0.05$), which means that there is a significant negative relationship between adversity quotient and academic stress on students working on theses. The higher the adversity quotient possessed by students working on theses, the lower the academic stress they experience. On the other hand, the lower the adversity quotient of the students working on the thesis, the higher the academic stress they will experience.

Keywords: Adversity quotient, Thesis student, Academic stress

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang mengenyam pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Pada masa perkuliahan, mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademis, diantaranya harus memahami materi pembelajaran yang kompleks, mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian mid dan final, serta mengerjakan skripsi. Dalman (2012) mendefinisikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana dengan cara membuat karya ilmiah yang menyajikan fakta serta membahas suatu topik dengan lebih rinci dan mendalam.

Pada 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 pendidikannya 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 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hal ini dapat terjadi karena adanya kesulitan atau hambatan yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 34 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi, diketahui bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menentukan variabel penelitian, merevisi usulan judul, kesulitan merangkai kata, lelah dalam merevisi, sulit menemukan subjek, sulit menemukan referensi, kecocokan waktu dengan pembimbing, kekurangan data, prokrastinasi, pesimis, dan sulit mendapatkan ide. Hasil survei yang dilakukan oleh Rohmah (2006) terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bahwa kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa salah satunya yaitu dibutuhkan waktu yang lama pada saat mencari judul dan revisi proposal atau skripsi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Asmawan (2016) yang menyatakan bahwa salah satu kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa skripsi adalah tidak memahami metodologi penelitian, sehingga bingung dengan apa yang harus dilakukan setelah mendapatkan data, dan bagaimana cara menulis atau menuangkan data dalam bentuk tulisan. Kesulitan-kesulitan inilah yang membuat mahasiswa merasa lelah, sulit tidur, cemas, merasa diabaikan dan tidak puas, yang pada akhirnya memicu timbulnya stres.

Stres yang dialami oleh mahasiswa juga bisa menimbulkan perilaku-perilaku negatif bahkan sampai pada perilaku bunuh diri. Pada Desember 2018, mahasiswa berinisial MB yang merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Sejarah Unpad ditemukan tewas bunuh diri diduga akibat stres terhadap skripsi yang tak kunjung selesai. Pelaku bunuh diri lainnya berinisial RWP yang merupakan mahasiswa Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Unpad ditemukan meninggal di kamar kontrakkannya. Kedua mahasiswa ini diketahui berada pada semester 13 dan belum menyelesaikan skripsi serta memiliki masalah finansial (Kompasiana, 2019). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukarromah dan Nuqul (2014) bahwa individu yang melakukan percobaan bunuh diri cenderung berfokus pada permasalahannya dan tidak memikirkan jalan keluar atau solusi lain sebelum bunuh diri. Hal ini terjadi akibat dari adanya stres dan depresi sehingga mengalami penurunan fungsi kognitif.

Stres dalam mengerjakan skripsi juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 34 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan bahwa mahasiswa mengaku mengalami gejala-gejala stres seperti cemas, bingung, tertekan, pusing, kelelahan, kehilangan motivasi, pesimis, gugup, khawatir, takut, dan menghindari akibat dari penelitiannya. Tidak sedikit diantara mahasiswa yang mulai acuh terhadap penyelesaian tugas akhir, dan lebih memilih untuk melakukan kesibukan lain dibandingkan dengan mengerjakan skripsinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Juhamzah (2017) pada 10 mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar untuk mengetahui tingkat stres akademik, diketahui bahwa 9 mahasiswa berada pada kategori stres sedang, dan satu mahasiswa lainnya berada dalam kategori stres tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ramadhana (2014) terhadap 60 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan didapatkan bahwa 37 mahasiswa atau 61,66% berada dalam kategori stres tinggi, 21 mahasiswa atau 35% berada dalam kategori sedang, dan dua mahasiswa atau 3,33% berada dalam kategori rendah. Stres yang dialami oleh mahasiswa diantaranya diakibatkan dari beban tugas kuliah yang berat, kurangnya referensi buku, dan manajemen waktu yang tidak baik.

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 aktual yang individu miliki. 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.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi akibat dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kepribadian, pola pikir, dan keyakinan diri, sedangkan faktor eksternal seperti tuntutan dari pembimbing akademik, subjek yang sulit didapatkan, dan lain-lain. Dari hasil uraian faktor di atas, peneliti menyimpulkan bahwa faktor kuat yang memiliki pengaruh 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 mengenali, memahami, serta mengelola kesulitan 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. Apabila individu mampu menghadapi serta mengatasi suatu kesulitan maka individu tersebut dapat menggapai kesuksesannya dalam hidup. Hal ini salah satunya dapat ditentukan oleh tinggi atau rendahnya *adversity quotient* yang individu miliki.

Adversity quotient adalah tolok ukur untuk melihat seberapa besar respon individu terhadap suatu kesulitan, dan merupakan cara praktis untuk memperbaiki respon tersebut (Stoltz, 2005). Individu dengan *adversity quotient* yang tinggi akan mengarahkan segala kemampuan yang dimiliki pada hasil terbaik. Individu akan menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya, termasuk mencari pengetahuan dan mengoptimalkan kesempatan yang ada dalam hidup, sehingga apabila *adversity quotient* ini dimiliki oleh individu maka individu akan lebih termotivasi untuk mengarahkan dirinya pada hasil terbaik dengan upaya maksimal memanfaatkan kesempatan dan bertindak secara aktif. Dengan demikian, individu tidak akan merasa terbebani dan tertekan dalam menghadapi tantangan (Novilita dan Suharnan, 2013).

Kholidah dan Alsa (2012) mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa adalah kondisi yang terjadi pada mahasiswa berupa suatu ketegangan atau beban yang diakibatkan dari adanya tuntutan akademik, lingkungan sosial dan budaya, serta penyesuaian diri dan sosial sebagai mahasiswa. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa terdapat empat gejala stres yang paling sering terjadi, yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala perilaku. Gejala fisiologis berupa keringat yang berlebihan, gagap, gemetar, merasa lelah, berat badan menurun atau bertambah, kepala terasa sakit, tubuh terasa sakit, perut terasa sakit, pernapasan yang bermasalah, dan punggung terasa sakit. Gejala emosional berupa perasaan takut, perasaan marah, perasaan bersalah, dan perasaan sedih. Gejala kognitif berupa kemampuan individu dalam memahami dan melakukan analisis terhadap kondisi stres, serta berpikir tentang cara yang baik agar stres yang dialami dapat berkurang. Gejala perilaku berupa

perilaku menangis, mengambil sikap pertahanan diri, mudah marah terhadap orang lain, keinginan untuk menyakiti diri sendiri, dan menjauh dari orang lain.

Stoltz (2005) mengemukakan bahwa kesuksesan yang dialami individu berkaitan dengan *adversity quotient* yang dimiliki. *Adversity quotient* dapat dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. *Adversity quotient* mampu memberikan gambaran tentang individu yang akan mampu bertahan menghadapi kesulitan bahkan melewati harapan atas kinerja dan kemampuan yang dimiliki, dan individu yang akan menyerah. *Adversity quotient* terdiri atas empat aspek, yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, dan *endurance*. Aspek *control* membahas tentang cara individu dalam mengendalikan peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Aspek *origin* dan *ownership* membahas tentang bagaimana individu mampu mengidentifikasi asal datangnya kesulitan dan mengakui akibat-akibat dari kesulitan tersebut. Aspek *reach* membahas tentang sejauh mana kesulitan yang dialami akan memengaruhi bagian-bagian lain dari kehidupan individu. Aspek *endurance* membahas tentang jangka waktu berlangsungnya kesulitan dan penyebab kesulitan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

B. Metodologi

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Populasi yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar berjumlah 233 orang. Adapun kriteria populasinya yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling kuota dengan jumlah 150 orang. Teknik pengambilan data menggunakan skala sikap model *Likert*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Skala *Adversity Quotient* dengan menggunakan skala *adversity quotient* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *adversity quotient* menurut Stoltz (2005) yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, dan *endurance*. Skala *adversity quotient* yang telah divalidasi memiliki nilai Aiken's V berkisar antara 0,75 hingga 0,8125 yang membuktikan kevalidan aitem tersebut. Uji coba dilakukan terhadap 32 aitem dan diperoleh hasil analisis data sebanyak 4 aitem yang gugur, sehingga tersisa 28 aitem yang dapat digunakan dalam penelitian ini karena memiliki daya diskriminasi yang bergerak dari 0,300 hingga 0,732. Berdasarkan hasil uji coba skala yang dilakukan pada 104 partisipan, ditemukan bahwa reliabilitas skala *adversity quotient* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,903, sehingga skala *adversity quotient* masuk dalam kategori tingkat reliabilitas yang sangat bagus.
2. Skala Stres Akademik dengan menggunakan skala stres akademik yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala stres yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005), yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala perilaku. Skala stres akademik memiliki nilai Aiken's V berkisar antara 0,875 hingga 0,9375 yang membuktikan kevalidan aitem tersebut. Uji coba dilakukan terhadap 32 aitem dan diperoleh hasil analisis data sebanyak 6 aitem yang gugur, sehingga tersisa 26 aitem yang dapat digunakan dalam penelitian ini karena memiliki daya diskriminasi yang bergerak dari 0,300 hingga 0,592. Berdasarkan hasil uji coba skala yang dilakukan pada 104 partisipan, ditemukan bahwa reliabilitas skala stres akademik memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,879, sehingga skala stres akademik masuk dalam kategori tingkat reliabilitas yang bagus.

Teknik analisis data dilakukan melalui uji korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan program SPSS 22.0 for windows. Adapun kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai signifikan $p > 0,05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima dan apabila nilai signifikan $p < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

C. Hasil and Pembahasan

1. Hasil

Partisipan dalam penelitian ini yaitu 150 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa terdiri dari 52 orang angkatan 2014, 52 orang angkatan 2015, 23 orang angkatan 2016, dan 23 orang angkatan 2017.

Tabel 1. Deskripsi data hipotetik dan empirik variabel *adversity quotient*

Variabel	Hipotetik			
	Minimal	Maksimal	Mean	SD
<i>Adversity Quotient</i>	28	140	84	18,67
	Empirik			
	Minimal	Maksimal	Mean	SD
	61	137	101,99	12,06

Skala *adversity quotient* berjumlah 28 aitem dengan skor minimal 1 dan skor maksimal 5. Data hipotetik menunjukkan nilai minimal 28, nilai maksimal 140, mean 84 dan standar deviasi 18,67. Adapun data empirik menunjukkan nilai minimal 61, nilai maksimal 137, mean 101,99, dan standar deviasi 12,06.

Tabel 2. Kategorisasi *adversity quotient*

<i>Adversity Quotient</i>	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
	1	0,7	76	50,7	73	48,7

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 1 atau 0,7% subjek yang memiliki *adversity quotient* rendah, 76 atau 50,7% subjek yang memiliki *adversity quotient* sedang, dan 73 atau 48,7% subjek yang memiliki *adversity quotient* tinggi. Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori *adversity quotient* sedang.

Tabel 3. Deskripsi data hipotetik dan empirik variabel stres akademik

Variabel	Hipotetik			
	Minimal	Maksimal	Mean	SD
Stres Akademik	26	130	78	17,33
	Empirik			
	Minimal	Maksimal	Mean	SD
	34	100	70,01	12,41

Skala stres akademik berjumlah 26 aitem dengan skor minimal 1 dan skor maksimal 5. Data hipotetik menunjukkan nilai minimal 26, nilai maksimal 130, mean 78, dan standar deviasi 17,33. Adapun data empirik menunjukkan nilai minimal 34, nilai maksimal 100, mean 70,01, dan standar deviasi 12,41.

Tabel 4. Kategorisasi stres akademik

Stres Akademik	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
	51	34	99	66	0	0

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 51 atau 34% subjek yang mengalami stres akademik rendah dan 99 atau 66% subjek yang mengalami stres akademik sedang. Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini paling banyak berada pada kategori stres akademik sedang.

Tabel 5. Hasil uji korelasi Spearman Rho

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	n
<i>Adversity Quotient</i> Stres Akademik	-0,344	0,000	150

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai $r = -0,344$ dan nilai $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

2. Pembahasan

Hasil analisis deskriptif terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 73 atau 48,7% subjek yang memiliki *adversity quotient* tinggi. Subjek yang memiliki *adversity quotient* sedang sebanyak 76 atau 50,7% dan subjek yang memiliki *adversity quotient* rendah terdapat 1 atau 0,7%. Hasil analisis deskriptif skala *adversity quotient* menunjukkan nilai *mean* empirik 101,99 dan nilai standar deviasi 12,06.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori *adversity quotient* sedang, dengan persentase 50,7% atau 76 subjek. Stoltz (2005) mengemukakan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mengatasinya. *Adversity quotient* mampu memberikan gambaran tentang individu yang akan mampu bertahan menghadapi kesulitan bahkan melewati harapan atas kinerja dan kemampuan yang dimiliki, dan individu yang akan menyerah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* mahasiswa skripsi dalam penelitian ini lebih banyak berada pada kategori sedang. Stoltz (2005) mengemukakan bahwa individu pada kategori sedang atau yang biasa disebut *campers* sudah berjuang dalam mengatasi kesulitannya, namun memilih berhenti dan menganggap kemampuan yang dimilikinya hanya sebatas yang telah dilakukan. Individu menganggap perjuangan yang telah dilakukan sebagai sebuah kesuksesan.

Hasil analisis deskriptif terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 99 atau 66% subjek yang mengalami stres akademik sedang, dan 51 atau 34% subjek mengalami stres akademik rendah. Hasil analisis deskriptif skala stres akademik menunjukkan nilai *mean* empirik 70,01 dan nilai standar deviasi 12,41.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada kategori stres akademik sedang, dengan persentase 66% atau 99 subjek. Desmita (2010) mengemukakan bahwa stres akademik adalah situasi stres atau perasaan yang tidak nyaman yang individu alami karena adanya kewajiban akademik yang dianggap dapat membuat tertekan, sehingga mengakibatkan terjadinya ketegangan fisik, psikis, dan perubahan pada perilaku, serta memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar individu.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan stres akademik pada mahasiswa skripsi. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS 22.0 for windows didapatkan nilai korelasi koefisien sebesar -0,344 dan signifikansi 0,000 atau $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dan stres akademik. Hipotesis dalam penelitian ini terbukti dan diterima. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa skripsi, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa skripsi, maka semakin tinggi stres akademik yang dialaminya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferdiana (2019) pada 263 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan nilai $r = -0,622$ dan $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik mahasiswa skripsi.

Hubungan *adversity quotient* dengan stres akademik menunjukkan bahwa ketika mengalami suatu kesulitan atau masalah yang berkaitan dengan akademik, terdapat faktor yang memengaruhi individu yaitu ketahanan dalam menghadapi suatu masalah dan kemampuan untuk mengatasinya. Imamah (2018) mengemukakan bahwa stres akademik adalah ketegangan fisik dan psikologis yang memunculkan ketakutan dan kecemasan yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik, seperti tuntutan tugas, tuntutan pengetahuan, dan tuntutan interpersonal. Individu akan mengalami stres akademik apabila tidak memiliki ketahanan dalam menghadapi suatu masalah.

Hasil perolehan nilai menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dan stres akademik. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa skripsi, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa skripsi, maka

semakin tinggi stres akademik yang dialaminya. Alvin (2007) mengemukakan bahwa salah satu hal yang dapat menentukan tingkat stres individu adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri. Semakin besar kendali yang individu pikir dapat dilakukan maka semakin rendah stres yang akan dialami, serta individu yang optimis akan mengalami stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang pesimis. Keyakinan yang dimiliki oleh individu berkaitan erat dengan *adversity quotient*.

Stoltz (2005) mengemukakan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dan mengatasinya. Mahasiswa yang mampu mengendalikan dan mengatasi kesulitan yang berkaitan dengan skripsi akan mampu mencegah atau mengurangi tingkat stres yang dialami.

D. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dianggap perlu meningkatkan *adversity quotient* yang dimilikinya dengan cara meningkatkan pengetahuan maupun ikut dalam pelatihan tentang cara menghadapi suatu kesulitan atau masalah. Dengan meningkatnya *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa diharapkan dapat menurunkan stres akademik, dalam hal ini yang berkaitan dengan penyusunan skripsi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *adversity quotient* dan stres akademik disarankan untuk memerhatikan hal-hal lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian, serta disarankan untuk mencoba metode lain seperti pelatihan untuk meningkatkan *adversity quotient* atau pelatihan untuk mengurangi stres akademik.

E. Referensi

- Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51-57.
- Alvin, N. (2007). *Handling study stress*. 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.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ferdiana. (2019). Hubungan *adversity quotient* dengan stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Imamah, Z. (2018). Efektivitas teknik afirmasi dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Skripsi. Tidak diterbitkan*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.
- Juhamzah, S., Widyastuti, & Ridfah, A. (2018). Pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa strata 1. *Jurnal Psikologi Talenta*, 4(1), 80-89.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75.
- Kompasiana. (2019). Disengagement, salah satu faktor penyebab banyaknya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa. <https://www.kompasiana.com/susilo11/5c8510f9ab12ae1b0a48f952/disengagement-salah-satu-faktor-penyebab-banyaknya-kasus-bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa?page=all>. Diakses pada 21 April 2019.
- Mukarromah, L., & Nuqul, F. L. (2014). Dinamika psikologis pada pelaku percobaan bunuh diri. *Jurnal Psikoislamika*, 11(2), 31-36.

- Novilita, H., & Suharnan. (2013). Konsep diri adversity quotient dan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 619-632.
- Ramadhana, M. A. (2014). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas negeri Makassar. *Skripsi. Tidak diterbitkan*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM.
- Rohmah, F. A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 3(1), 50-62.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: John Willey and Sons, Inc.
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: PT Grasindo.