

# Pengaruh Adversity Quotient dan Sense of Coherence terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa

Oleh:

Rizky Salsabila Amanda Putri,

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

# Pendahuluan

Isu psikologis pendidikan yang masih menjadi pembicaraan banyak kalangan adalah stres akademik (Bela et al., 2023). Adapun Prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berada pada rentang 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023).

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap peralihan remaja akhir menuju dewasa awal dengan rentang usia 18-21 tahun dengan tugas perkembangan yang sangat kompleks dan relative berat. Sedangkan pada tahap dewasa, individu akan memikul tanggung jawab yang semakin berat dari tugas perkembangan sebelumnya (Mariyati & Rezania, 2021).

Stres akademik diartikan sebagai suatu situasi yang terjadi dan disebabkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan serta potensi yang dimiliki. Selain itu, stres akademik juga dapat terjadi karena menumpuknya tugas yang diterima, terjadinya kompetisi dengan teman seangkatan, serta banyaknya individu menghadapi kegagalan (Sari & Marsisno, 2023).

Dampak yang dihasilkan dari stress bermacam-macam, dampak tersebut dapat ditemukan dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan kehilangan nafsu makan. Sedangkan dampak yang paling berat yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stress berujung pada distress (Merry, 2020)

# Pendahuluan

Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mengetahui cara yang tepat untuk mencegah terjadinya ketidakstabilan kesehatan mental dalam menghadapi tuntutan dengan memiliki daya juang yang tinggi. Daya juang merupakan kesanggupan yang harus dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat bertahan dalam berbagai situasi. Stoltz mengatakan daya juang dengan sebutan adversity quotient (Wati et al., 2020).

Menurut Stoltz (2000) adversity quotient adalah kemampuan yang perlu untuk dikembangkan individu untuk dapat mengartikan dan menjadikan kesulitan sebagai tantangan yang harus diselesaikan (Sugiarti et al., 2020). Dengan adanya adversity quotient, seseorang akan terus berusaha secara terus menerus hingga dapat menggapai sesuatu yang paling tinggi. Adversity quotient memainkan peran penting dalam penentuan pencapaian, dengan adanya adversity quotient, individu akan selalu melakukan evaluasi pada dirinya dalam menentukan langkah selanjutnya.

Selain adversity quotient sebagai daya juang mahasiswa menghadapi stressor, mahasiswa juga memerlukan suatu cara yang tepat dalam menghindari terjadinya stres yang berujung pada distress psikologi. Menurut Antonovsky dan Sourani Sense of coherence merupakan hal yang mampu membuat individu menggunakan pendekatan positif sehingga memunculkan strategi coping yang baik apabila dihadapkan dengan suatu hal yang menjadi pemicu stress (Prihandini, 2021).

# Pendahuluan

Sense of coherence menjadi suatu kemampuan yang dapat menjadikan individu berhasil melakukan pemahaman dari suatu kondisi yang dapat diproses dan mengandung makna yang selanjutnya akan membentuk suatu cara sebagai bentuk dari ketahanan individu (Oktaviani, 2021). Antonovsky juga mengatakan bahwa Sense of coherence menjadi dasar dalam mengatasi stress yang berperan merangsang perilaku coping positif dan pemberian motivasi (Anggraini et al., 2023)

Individu yang memiliki sense of coherence dikaitkan dengan kecenderungan aktif dalam memecahkan masalah, kecenderungan rendah untuk menyerah dalam menghadapi kegagalan serta memiliki ketahanan yang baik yang disertai dengan sikap optimis terhadap kehidupan dan sikap positif (González-Siles et al., 2022)

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari adversity quotient dan sense of coherence terhadap tingkat stres antara mahasiswa penerima beasiswa dan mahasiswa non-penerima beasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana pengaruh dari adversity quotient dan sense of coherence terhadap tingkat stres akademik antara mahasiswa penerima beasiswa dan mahasiswa non-penerima beasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?
2. Adakah perbedaan tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa penerima beasiswa dan mahasiswa non-penerima beasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

# Metode Penelitian

- Jenis Penelitian** : Kuantitatif Korelasional.
- Populasi** : Seluruh mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 8990 mahasiswa dan masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan.
- Teknik Sampling** : Berdasarkan pada tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga menghasilkan sampel sebanyak 335 mahasiswa.
- Sample** : Penentuan data sampel menggunakan metode proposional random, yakni pengambilan sampel untuk memastikan proporsi setiap subkelompok dalam sampel sesuai dengan proporsinya.

# Alat Ukur Variabel

**Skala Likert** -> arah aitem favorable yang memiliki 5 untuk jawaban SS (sangat setuju), 4 untuk jawaban S (setuju), 3 untuk jawaban N (Netral), 2 untuk TS (tidak setuju), dan 1 untuk STS (sangat tidak setuju). Sebaliknya untuk arah aitem unfavorable dengan nilai 1 untuk SS (sangat setuju), 2 untuk S (setuju), 3 untuk N (netral), 4 untuk TS (Tidak Setuju), dan 5 untuk STS (sangat tidak setuju).

- Skala stress diadopsi dari Simahara (2021) yang mengacu pada pada teori Gadzella yang terdiri dari empat aspek yaitu aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku sejumlah 20 aitem dengan nilai reabilitas sebesar 0,810.
- Skala adversity quotient diadopsi dari skala yang telah dikembangkan oleh Haryandi (2019) dengan mengacu pada keempat aspek yang dinyatakan oleh Stoltz (2000) yang terdiri dari control, origin-ownership, reach, dan endurance sejumlah 15 aitem dengan nilai reabilitas sebesar 0,729.
- Skala *Sense of coherence* menggunakan skala SOC-13 yang telah diadaptasi oleh Antonovsky 1987 dalam Putri, Nike A (2022) dengan mengacu pada tiga aspek *Sense of coherence* yang meliputi comprehensibility, manageability, dan meaningfulness dengan nilai reliabilitas sebesar 0.890

# Teknik Analisa Data

## Uji Asumsi :

1. Uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal.
2. Uji multikolinearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang tinggi di antara variabel
3. Uji heteroskedastisitas untuk mengetahui model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya.

## Uji Hipotesis :

1. Uji hipotesis dengan menggunakan regresi berganda untuk menguji pengaruh parsial dan simultan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.
2. *uji Independent Sample T-test untuk mengetahui perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa.*

# Hasil

## Uji Asumsi :

1. Uji normalitas menunjukkan hasil  $>0.05$  yaitu 0.200, yang berarti data berdistribusi normal
2. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance  $>0.10$  dan Nilai VIF  $<10.00$  yang artinya tidak ditemukannya hubungan yang kuat antar variable atau tidak ada gejala multikolinearitas.
3. Uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa titik-titik tidak mengumpul atau tidak berada diatas 0 atau dibawah 0 saja, serta penyebaran titik-titik tidak berpola, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas pada data penelitian ini.

# Hasil

## Uji Hipotesis :

1. Uji F menunjukkan nilai  $p < ,001$  yang artinya Variabel X1 dan X2 berpengaruh secara simultan terhadap Y
2. Hasil sumbangan efektif yang diberikan yaitu sebesar 52,8%
3. Uji T menunjukkan nilai  $p < ,05$  yang artinya Variabel X1 dan X2 berpengaruh secara parsial terhadap Y
4. Hasil ketagorisasi tingkat stres akademik, menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa lebih banyak berada pada kategori stress akademik tinggi dengan presentase sebesar 67,7%. Mahasiswa FPIP memiliki skor stress akademik yang lebih tinggi dibanding fakultas lain dengan skor nilai sebesar 44,1%. Dan mahasiswa semester 7 memiliki presentase stres lebih tinggi

# Pembahasan

Adversity quotient dan sense of coherence menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Adanya adversity quotient dan sense of coherence yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Peran adversity quotient terhadap sense of coherence berlaku melalui perbaikan emosional, yang dianggap sebagai strategi penanggulangan untuk mengelola stres yang berkaitan dengan tekanan dalam pendidikan.

Adversity quotient memiliki kemampuan untuk membuat seseorang mampu bertanggung jawab serta melewati hambatan dan ketakutan akan kegagalan (Elsafir et al., 2024). Menurut Stoltz, individu yang memiliki adversity quotient tinggi terlihat dari cara individu mengontrol respons emosional dari suatu permasalahan dan menjadi lebih optimis dalam menjadikan tantangan untuk sebuah peluang (Rusmayani & Agustina, 2023).

Selain adversity quotient yang dimiliki mahasiswa, kemampuan mahasiswa untuk memunculkan strategi coping yang baik disebut dengan sense of coherence. Sense of coherence dapat menjadi dasar yang menyatakan sejauh mana mahasiswa mengartikan tuntutan menjadi tantangan dan sebuah investasi yang layak dan keterikatan dalam kehidupan (S. T. Putri et al., 2024). Mahasiswa dengan Sense of coherence yang kuat, ketika menghadapi stressor akan percaya bahwa dirinya memahami tantangan tersebut (understandability), akan lebih percaya bahwa dirinya memiliki sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya (manageability), dan akan menginginkan dan termotivasi untuk mengatasi stressor tersebut (meaningfulness) (González-Siles et al., 2022).

# Temuan Penting Penelitian

Dari hasil Analisa tambahan dengan uji perbedaan menggunakan independent t-test menunjukkan nilai signifikansi 0.000. Hasil ini menunjukkan p value  $< 0.05$  dengan nilai t hitung 4.819 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan stress akademik pada mahasiswa reguler dengan mahasiswa penerima beasiswa. Adanya perbedaan ini juga dibuktikan dengan nilai mean pada mahasiswa reguler 59,13 sedangkan pada mahasiswa penerima beasiswa adalah 69,39. Hal ini dikarenakan mahasiswa penerima beasiswa khususnya beasiswa KIP-K akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan secara akademik maupun non akademik seperti halnya presentase Indeks Prestasi Kumulatif yang tinggi, aktif dalam kegiatan perlombaan, workshop, pelatihan, dan berbagai aktivitas lain yang mendukung pengembangan diri (Santoso, 2023).

# Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini membantu mahasiswa mengelola stress akademik lebih bijak, yaitu dengan meningkatkan Adversity Quotient seperti mendorong mahasiswa untuk lebih fokus pada solusi, penguatan kontrol terhadap tantangan, serta dorongan tanggung jawab pribadi. Serta memperkuat Sense of Coherence untuk membantu memahami masalah secara jelas, mengelola sumber daya dengan baik, dan menemukan makna dalam aktivitasnya.

Lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, menyediakan layanan konseling psikologis, evaluasi rutin terkait beban kurikulum akademik, memberikan program pelatihan seperti manajemen stres, mindfulness, atau teknik relaksasi, ataupun membangun komunikasi yang terbuka

# Referensi

- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://onlinejournal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- Mariyati, I. L., & Rezania, V. (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1 UMSIDA PRESS (M. Multazam & M. D. K. Wardana (eds.)). <https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress/article/view/1291>
- Sari, D. D. W., & Marsisno, W. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2023(1), 203–212. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691>
- Merry, M. H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Wati, P. A., Hamengkubowono, H., Arsil, A., Masudi, M., & Arcanita, R. (2020). Pengaruh Beasiswa Bidikmisi Terhadap Daya Juang Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Agama Islam lain Curup. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 2(3), 275–285. <https://doi.org/10.19109/pairf.v2i3.6033>
- Sugiarti, R., Nurlaili, A., & Febriani, U. F. (2020). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Cerdas Istimewa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 82. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2141>

# Referensi

- Prihandini, G. R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Sense of Coherence untuk Mahasiswa di Indonesia. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(2), 165–180. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i2.13442>
- Anggraini, D., Pratiwi, M., Juniarty, A., Fitri Anjani, M., & Setio Nugroho, P. (2023). Sense of Coherence dan Career Adaptability pada Karyawan di Awal Karir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan* <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8884>
- González-Siles, P., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Merino-Soto, C., & Toledano Toledano, F. (2022). Sense of Coherence and Work Stress or Well-Being in Care Professionals: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 10(7), 1–19. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071347>
- Elsafir, A. M., Salim, A., Psikologi, P. S., Ekonomi, F., Psikologi, P. S., Ekonomi, F., & Anxiety, F. (2024). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa. *Prosiding Semnas UNISA Yogya X IONS*, 1(1), 1–12. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/SEMNASPSIIION/article/view/1058>
- Rusmayani, A., & Agustina, M. W. (2023). Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/>
- Putri, S. T., Saputra, D., Nurwardana, J. R., Wulandari, D., Maria, M. La, & Lestari, M. G. (2024). Sense of Coherence Mahasiswa Di Dki Jakarta. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(02). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i02.823>
- Gozali, Melisa, G. (2023). Perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan dan gender terhadap pembelajaran daring. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 461–471. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.12429>
- Santoso, A. M. (2023). Hardiness Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah, Universitas “X” Yogyakarta Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 433–440. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.31585>

