

Rizky Salsabila Amanda Putri 6

by Psikologi Umsida

Submission date: 25-Jan-2025 06:42PM (UTC+0700)

Submission ID: 2571184860

File name: Rizky_Salsabilaaa.docx (88.85K)

Word count: 5883

Character count: 37870

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

Rizky Salsabila Amanda Putri¹⁾ Lely Ika Mariyati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: rizkysalsaabiila@gmail.com

Abstract. *Mental health has an important role in the life of an individual, one of which is in the process of self-actualization. Self-actualization can be shown by continuing in higher education. When facing college, students are faced with new, higher demands with different demands when they were at the previous level of education. The demands experienced by students can trigger stress. This study aims to determine whether there is an influence between Adversity Quotient and Sense of Coherence on academic stress levels. This study uses a quantitative approach with regression and comparison methods by utilizing JASP software. The population used in this study were all undergraduate students who received KIPK scholarships and not scholarship recipients in the 2021 batch of Muhammadiyah Sidoarjo University. The sample determination in this study was based on the Issac and Michael table with an error rate of 5%, resulting in a sample of 335 students.*

Keywords – *Adversity Quotient; Sense of Coherence; Stres*

Abstrak. Kesehatan mental memiliki peranan penting dalam kehidupan seorang individu, salah satunya dalam proses aktualisasi diri. Aktualisasi diri dapat ditunjukkan dengan melanjutkan pada pendidikan tinggi. Pada saat menghadapi perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan baru yang lebih tinggi dengan tuntutan yang berbeda ketika berada di jenjang pendidikan sebelumnya. Tuntutan yang dialami mahasiswa dapat memicu terjadinya stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antara *Adversity Quotient* dan *Sense of Coherence* terhadap tingkat stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi dan komparasi dengan memanfaatkan software JASP. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 penerima beasiswa KIPK dan bukan penerima beasiswa angkatan 2021 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penentuan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga menghasilkan sampel sebanyak 335 mahasiswa.

Kata Kunci – *Adversity quotient; Sense of Coherence; Stres*

I. PENDAHULUAN

31

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap peralihan remaja akhir menuju dewasa awal dengan rentang usia 18-21 tahun. Pada tahap perkembangan remaja, individu akan dihadapkan 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 [1]. Mahasiswa di kelompokkan menjadi 2 kelompok yang terdiri dari mahasiswa non beasiswa dan mahasiswa penerima beasiswa. Mahasiswa non beasiswa diartikan sebagai mahasiswa yang melanjutkan perguruan tinggi tanpa dibantu oleh lembaga pemerintahan. Sedangkan mahasiswa penerima beasiswa merupakan mahasiswa yang mendapatkan bantuan yang biasanya berupa uang dari lembaga pemerintahan [2]. Pada saat menghadapi perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan baru yang lebih tinggi dengan tuntutan yang berbeda ketika berada di jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa dituntut untuk selalu berpikir kritis dan mengambil tindakan dengan cepat serta tepat [3].

Tuntutan yang dialami mahasiswa dapat menjadi pemicu mahasiswa berada pada sekelompok individu yang rentan mengalami stres. Menurut Looker & Gregson (2005) stres ialah suatu bentuk kondisi yang tampak ketika individu tidak mampu menampung setiap tuntutan-tuntutan yang dialami [4]. Stress yang berkaitan pada kegiatan pendidikan dan berlangsung saat masa pendidikan yang dimunculkan dari adanya tuntutan ketika individu berada dalam masa pendidikan merupakan penjabaran dari stress akademik. Gadzella (1994) menyatakan bahwa stress akademik merupakan pandangan dan penilaian seseorang terhadap stressor akademik yang mengakibatkan munculnya reaksi terhadap rangsangan stress akademik yang terdiri dari reaksi fisik, kognitif, emosi, dan perilaku [5]. Stress akademik diartikan sebagai suatu situasi yang terjadi dan disebabkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan serta potensi yang dimiliki. Selain itu, stress akademik juga dapat terjadi karena menumpuknya tugas yang diterima, terjadinya kompetisi dengan teman seangkatan, serta banyaknya individu menghadapi kegagalan [6].

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan kecenderungan stress akademik dirasakan oleh mahasiswa tingkat III dengan hasil stress sedang sebesar 65,3% dan stress berat sebesar 34,7%. [7]. Selain itu, mahasiswa bidikmisi yang mengalami stress akademik kategori tinggi sebesar 15,38% dan kategori sedang sebesar 65,38%. [8]. Hasil penelitian tersebut didukung dengan survei awal yang dilakukan peneliti dengan wawancara kepada tiga mahasiswa dari angkatan 2021, 2022, dan 2023. Dari ketiga angkatan mahasiswa tersebut awalnya mahasiswa merasa senang ketika menerima beasiswa. Namun, setelah mengetahui bahwa tuntutan yang diberikan sangat banyak, mahasiswa merasakan kesulitan-kesulitan yang berdampak pada perilaku mahasiswa. Pada aspek fisik, mahasiswa sering merasakan sakit kepala. Selanjutnya pada aspek kognitif, mahasiswa Angkatan 2022-2023 sulit untuk berkonsentrasi dan sering merasakan kepanikan. Sedangkan pada aspek emosi, mahasiswa angkatan 2023 merasakan emosi yang tidak stabil, angkatan 2022 merasakan khawatir dalam situasi tertentu, dan angkatan 2021 merasa tidak dapat mendeskripsikan bentuk emosi yang dirasakan secara spesifik. Mahasiswa merasakan kebingungan dari emosi yang sedang dirasakan hingga mengalami perubahan perilaku yang ditunjukkan pada mahasiswa angkatan 2021 yaitu adanya perasaan jenuh hingga perasaan bersalah dalam mengambil keputusan.

Hasil dari wawancara tersebut sejalan dengan aspek-aspek stress akademik yang menjadi respon seseorang terhadap stressor. Menurut Busari, Aspek stress akademik terbagi menjadi 4 yaitu aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Aspek fisiologis ditandai dengan sakit kepala, mual, kelelahan. Aspek kognitif ditunjukkan dengan sulit memfokuskan diri, pelupa, sulit untuk membuat keputusan, dan munculnya pemikiran negatif. Selanjutnya, aspek afektif yaitu munculnya perasaan tidak tenang, gelisah, tertekan, tidak aman, dan emosi yang berubah-ubah. Terakhir yaitu aspek perilaku yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan dalam menghadapi keadaan yang sulit, mudah marah, dan bersikap berlebihan [9]. Menurut American Psychological Association (APA), ketika mengalami stress, seseorang berada pada keadaan emosional yang mengalami kecemasan dan di tunjukkan dengan rasa gugup, khawatir, dan reaksi fisik seperti detak jantung meningkat, berkeringat, dan lain sebagainya. Sigmund Freud berpendapat bahwa stress adalah bagian dari reaksi yang muncul akibat kecemasan sebagai reaksi emosional yang menjadikan individu memiliki perasaan gelisah dibersamai dengan sensasi fisik yang menjadi peringatan seseorang akan adanya bahaya yang akan tiba. Keadaan tidak nyaman tersebut sulit untuk diartikan dan sulit dijelaskan. Namun, sensasi tersebut selalu terasa [10].

Stress akademik disebabkan dari beberapa faktor, Puspitasari (2013) menyatakan bahwa stress akademik disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dikaitkan dengan bentuk kepribadian, keyakinan atas kemampuan diri, dan pola berpikir individu. Sedangkan faktor eksternal, berkaitan dengan tekanan tinggi dalam prestasi [11]. Adapun beberapa dampak yang dimunculkan dari stress akademik antara lain cenderung memiliki perasaan cemas, adanya penurunan pencapaian proses belajar, kemunduran motivasi belajar, dan terjadinya burnout [12]. Selain itu, dampak dari adanya stress juga dapat ditunjukkan dari timbulnya perilaku sulit untuk fokus, sulit memahami materi, hilangnya keinginan untuk belajar, tidak nafsu makan, kehilangan semangat dalam melakukan kegiatan, dan mengalami penurunan IPK [13]. 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 [14].

Fenomena terkait terjadi pada tahun 2016 yang ditemukan mahasiswa mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar [15]. Kejadian serupa pun juga terjadi pada tahun 2024, ribuan calon dokter spesialis merasa depresi hingga merasa ingin bunuh diri [16].

Stres akademik memicu adanya respon kognitif yang menghubungkan dengan cara individu untuk mampu mengamati, mengatasi, serta mengelolah kesulitan yang sedang dihadapinya [17]. 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* [18]. Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* adalah kemampuan yang perlu untuk dikembangkan individu untuk dapat mengartikan dan menjadikan kesulitan sebagai tantangan yang harus diselesaikan [19]. *Adversity quotient* ini sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan. Dengan adanya *adversity quotient*, seseorang akan terus berusaha secara terus menerus hingga dapat menggapai sesuatu yang paling tinggi. *Adversity quotient* diartikan sebagai daya juang yang harus terus dilatih dan dikembangkan [19]. Sehingga mahasiswa penerima beasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi cenderung akan dapat mengatasi tuntutan dan meminimalisir terjadinya stres.

Sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Imantaka, (2020) mengungkapkan bahwa dengan adanya *adversity quotient* yang tinggi maka mahasiswa akan semakin rendah mengalami distress psikologi. Penjelasan ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan bahwa memiliki hubungan negative antara *adversity quotient* dengan distress psikologi. Dengan begitu, peneliti mengungkapkan bahwa dilukainya ketahanan diri yang baik agar dapat menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Sementara itu, riset dengan judul *Stres Akademik Ditinjau dari Adversity Quotient Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula* yang dilakukan oleh Ratna (2021) menunjukkan bahwa antara *adversity quotient* dan stress akademik memiliki hubungan yang signifikan sebagai daya juang untuk mengatasi permasalahan sebaik mungkin. *Adversity quotient* memainkan peran penting dalam penentuan pencapaian, dalam riset ini juga dikatakan bahwa dengan *adversity quotient* maka 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 terluasnya 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 [20]. *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 [21]. Antonovsky juga mengatakan bahwa *sense of coherence* menjadi dasar dalam mengatasi stress yang berperan merangsang perilaku coping positif dan pemberian motivasi [22]. Dengan adanya *sense of coherence* yang kuat mahasiswa akan dapat melakukan pertahanan yang paling tepat dalam menghadapi tuntutan yang memicu stres.

Peran *Sense of coherence* dalam menghadapi stres diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gonzales-Siles, dkk yang menyatakan bahwa antara *sense of coherence* dan stres memiliki hubungan negative. Dalam penelitian ini, *sense of coherence* menjadi mediator antara tuntutan pekerjaan dan stres akademik yang dialami sehingga mencegah terjadinya gejala depresi. 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 [23].

Persyaratan dan tuntutan yang diberikan pada mahasiswa dapat memberikan sumbangsih rentan mengalami stres yang berpotensi pada distress psikologi. Oleh sebab itu, perlu menjadi perhatian penting dalam meningkatkan ketahanan diri untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapi. *Adversity Quotient* menjadi salah satu hal yang memiliki peranan penting dalam peningkatan daya juang mahasiswa dalam menghadapi persoalan yang menjadi pemicu munculnya stres. Selain daya juang, mahasiswa juga memerlukan cara yang paling tepat dalam menghadapi stressor yang ditimbulkan dari adanya *Sense of Coherence*. Hal tersebut, menjadi alasan pada peneliti untuk mengangkat judul "Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Sense of Coherence* terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa". 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. Kebaruan dalam penelitian ini diantaranya ialah pemilihan subjek yang berbeda pada lokasi yang berbeda dari penelitian sebelumnya yang memungkinkan untuk memperoleh hasil kajian yang berbeda sehingga dapat menambah literatur pada bidang psikologi, terutama psikologi klinis. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu *adversity quotient* dan *sense of coherence* memiliki pengaruh negative yang signifikan baik secara simultan atau parsial. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena fenomena terpilih masih sangat terbatas sehingga perlu dilakukan penelitian untuk menemukan solusi yang tepat untuk mengurangi terjadinya stres pada mahasiswa yang berujung pada depresi dan bunuh diri.

II. METODE

Desain Penelitian

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan mengaitkan stres akademik sebagai variabel dependen dan variabel independen yang terdiri dari *adversity quotient* dan *sense of coherence*. Desain penelitian ini dipilih untuk menemukan pengaruh antara *adversity quotient* dan *sense of coherence* terhadap stress akademik. Penelitian ini menerapkan teknik analisa regresi linier berganda guna mengetahui pengaruh antara variabel terikat dengan dua variabel bebas.

Partisipan

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berdasarkan informasi dari Direktorat Akademik berjumlah 8990 mahasiswa dan masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan. Penentuan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel *Issac dan Michael* dengan taraf kesalahan 5% sehingga menghasilkan sampel sebanyak 335 mahasiswa. Adapun penentuan data sampel menggunakan metode proposional random yang terbagi menjadi berikut:

Mahasiswa	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
Mahasiswa Reguler	8337	310
Mahasiswa Beasiswa KIP-K	653	30
Jumlah Total	8990	340

Sehingga dalam penelitian ini menghasil sampel sebanyak :

$$\begin{aligned} \text{Mahasiswa Reguler} &= \left(\frac{8337}{8990}\right) \times 335 \\ &= 310 \text{ mahasiswa} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mahasiswa KIP-K} &= \left(\frac{653}{8990}\right) \times 335 \\ &= 30 \text{ mahasiswa} \end{aligned}$$

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis skala dalam bentuk skala Likert. Skala Likert yang digunakan memiliki penilaian 1 hingga 5 dengan nilai 5 untuk sangat setuju, 4 setuju, 3 netral, 2 tidak setuju, dan 1 untuk sangat tidak setuju. Sebaliknya untuk arah aitem unfavorable dengan nilai 1 untuk sangat setuju, 2 setuju, 3 netral, 4 tidak setuju, dan 5 untuk sangat tidak setuju [24]. Alat ukur yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang mengadopsi dari Simahara (2021) yang mengacu pada teori Radzella (1994) yang terdiri dari empat aspek, yaitu: aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan skor reliabilitas sebesar 0,810. Skala *adversity quotient* diadopsi dari Haryandi (2019) yang mengacu pada teori Stoltz (2000) dengan terdiri dari empat aspek, yaitu: control, origin-ownership, reach, dan endurance sejumlah 15 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,729. Sementara skala *sense of coherence* diadopsi dari Putri (2022) yang menggunakan skala SOC-13 dengan mengacu pada teori Antonovsky (1987) yang terdiri dari tiga aspek sense of coherence, meliputi: comprehensibility, manageability, dan meaningfulness dengan skor reliabilitas sebesar 0,890. Sehingga dalam penelitian ini memiliki total 48 pertanyaan.

Data Analysis

Langkah awal yang dilakukan yaitu melakukan uji statistik yang dimulai dengan uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui normal tidaknya sebuah data sehingga sampel dapat dikatakan mewakili populasi. Uji normalitas menggunakan rumus kolmogrov Smirnov, dan dilanjutkan dengan uji multikolinearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang tinggi di antara variabel lainnya sehingga masing-masing variable dapat menjelaskan secara masing-masing [25]. Selanjutnya, yaitu melakukan uji hipotesis dengan menggunakan regresi berganda yang terdiri dari uji T dan uji F. Uji T berperan dalam menguji pengaruh parsial pada variabel bebas terhadap variabel terikat, sedangkan Uji F berperan dalam melihat pengaruh secara simultan AQ (*Adversitas Quotient*) dan SOC (*Sense of Coherence*) terhadap tingkat stres akademik. Analisis tambahan menggunakan uji

Independent Sample T-test untuk mengetahui perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa. Keseluruhan runtutan uji tersebut memanfaatkan bantuan dari program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 26.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan mulai dari 20 November 2024 hingga 25 Desember 2024 dengan total responden yang mengisi yaitu 343 mahasiswa yang terbagi menjadi 312 mahasiswa reguler dan 31 mahasiswa penerima beasiswa. Adapun hasil yang didapat dari pengumpulan data sebagai berikut:

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1.1 Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Non Penerima Beasiswa	312	36	84	59,13	11,731
Penerima Beasiswa	31	61	79	69,39	4,924

Hasil Uji Asumsi

Tabel 1.2. Uji Normalitas
Kolmogorov-Smirnov Test

	Keseluruhan	Reguler	Beasiswa
N	343	312	31
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Asym. Sig untuk mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa sebesar >0.05 yakni 0.200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data keduanya berdistribusi normal.

Tabel 1.3. Uji Multikolinearitas

Test of Multikolinearity of Variances

Model		Tolerance	VIF
1	AQ	0,634	1,578
	SOC	0,634	1,578

Penelitian dengan model regresi dikatakan baik ditandai dengan tidak ditemukannya hubungan yang kuat (interkolerasi) antar variable independent. Dari hasil uji multikolinearitas nilai Tolerance >0.10 dan Nilai VIF <10.00 yang artinya tidak ditemukannya hubungan yang kuat antar variable atau tidak ada gejala multikolinearitas.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji syarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji multikolinearitas, uji data dilanjutkan dengan regresi berganda untuk mengetahui pengaruh dari variable X1 dan X2 terhadap Y.

Tabel 1.4 Uji F Regresi Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24529,219	2	12264,610	189,902	,000 ^b
	Residual	21958,495	340	64,584		
	Total	46487,714	342			

Tabel 1.5. Hasil Sumbangan Efektif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate
1	,726 ^a	,528	,525	8,036

Tabel 1.6. Uji T Resgresi Berganda

Model				Standardized Coefficients	t	Sig.
				Beta		
1	(Constant)	108,234	3,372		32,097	0,000
	X1	-0,787	0,054	-0,656	-14,567	0,000
	X2	-0,247	0,097	-0,115	-2,544	0,011

Hasil dari analisis regresi berganda diketahui bahwa nilai F pada Tabel 1.4 dan 1.5 mendapatkan skor 189.902 > nilai F tabel 3,022 dan signifikansi 0.000 atau < 0.05 yang berarti terdapat pengaruh secara simultan sebesar 52.8% dari *Adversity Quotient* (X1) dan *Sense of Coherence* (X2) terhadap stres akademik. Selain berpengaruh secara simultan, *adversity quotient* dan *sense of coherence* juga menunjukkan pengaruh secara parsial. Adapun kontribusi secara parsial menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki peranan sebesar 41.3%. Sedangkan *sense of coherence* berperan sebesar 11.5%. Seperti diketahui pada Tabel 1.6 hasil dari nilai signifikansi *adversity quotient* (X1) 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat pengaruh negative secara signifikan antara *adversity quotient* terhadap stress akademik. Selanjutnya, signifikansi *sense of coherence* (X2) menunjukkan 0.011 < 0.05 yang juga berarti terdapat pengaruh negative yang signifikan antara *sense of coherence* (X2) terhadap stress.

Analisis Tambahan

Tabel 1.7. Kategorisasi Stres Akademik Mahasiswa

Interval	Kategori	Mahasiswa		Mahasiswa	
		Reguler (N)	Presentase	Beasiswa (N)	Presentase
X<40	Sangat Rendah	13	4,2%	0	0%
40<X≤53	Rendah	71	22,8%	0	0%
53<X≤67	Sedang	150	48,1%	10	32,3%
67<X≤80	Tinggi	78	24,9%	21	67,7%
80<X	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
Jumlah		312	100%	31	100%

Dari hasil skor menurut kelompok mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa lebih banyak berada pada kategori stress akademik tinggi dengan presentase sebesar 67,7%. Sedangkan untuk mahasiswa regular mendapat hasil sebesar 24%.

Tabel 1.8 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Fakultas

	Interval-Kategori					N
	X<40	40<X≤53	53<X≤67	67<X≤80	80<X	
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
FPIP	2,9%	38,2%	14,7%	44,1%	0%	100%
FBHIS	1,5%	4,6%	64,6%	29,2%	0%	100%
FAI	7,1%	55,4%	10,7%	26,8%	0%	100%
FST	0%	4,8%	62,9%	32,3%	0%	100%

FIKES	0%	1,6%	65,6%	32,8%	0%	100%
FKG	0%	19,4%	61,3%	19,4%	0%	100%

Dari hasil kategorisasi berdasarkan fakultas (Tabel 1.8) menunjukkan bahwa keseluruhan fakultas tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik sangat tinggi. Mahasiswa FPIP memiliki skor stress akademik yang lebih tinggi dibanding fakultas lain dengan skor nilai sebesar 44,1%. Selanjutnya FIKES menempati urutan kedua yang berada pada kategori stress akademik tinggi sebesar 32,8%. Ketiga, berada pada FST dengan presentase 32,3%. Kemudian FBHIS dengan presentase 29,2%, FAI 26,8%, dan terakhir FKG sebesar 19,4%.

Tabel 1.9. Hasil Kategorisasi Berdasarkan Semester

	Interval- Kategori					N
	X<40 Sangat Rendah	40<X≤53 Rendah	53<X≤67 Sedang	67<X≤80 Tinggi	80<X Sangat Tinggi	
SMT 1	17,7%	34,7%	33,1%	15,1%	0%	100%
SMT 3	11,9%	21,2%	48,1%	18,7%	0%	100%
SMT 5	7,4%	26,9%	41,7%	18,5%	6%	100%
SMT 7	6%	17,6%	44,4%	23,2%	9%	100%
SMT 9	10%	19,4%	41,9%	22,0%	7%	100%

Dari hasil kategorisasi berdasarkan semester (Tabel 1.9) menunjukkan bahwa pada semester 1&3 tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik sangat tinggi. Mahasiswa semester 1 lebih banyak berada pada kategori stress rendah dengan presentase sebesar 34,7%. Sedangkan pada semester 2 lebih banyak berada pada kategori sedang sebesar 48,1%. Pada semester 5 didapati hasil dengan kategori stress akademik kategori sangat tinggi sebesar 6%. Semester 7 dengan skor 9% pada kategori sangat tinggi. Dan terakhir, semester 9 dengan skor 7% berada pada kategori stress akademik sangat tinggi.

Tabel 1.9. Hasil Independent Samples Test

	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Y	17,903	0,000	4,819	341	0,000	10,252	2,128
			9,270	71,193	0,000	10,252	1,106

Dari hasil uji komparasi dengan menggunakan Independent Samples Test (Tabel 1.10) skor signifikansi yaitu 0.000 atau < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan mengenai Tingkat stress pada mahasiswa reguler dan penerima beasiswa. Hal ini dijelaskan pada Tabel 1.1 yaitu nilai mean untuk penerima beasiswa sebesar 69.39 lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa reguler sebesar 59.13.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi berganda, ditunjukkan bahwa nilai signifikansi uji $F = 0.000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $p < 0,05$ artinya terdapat pengaruh secara bersama-sama yang signifikan dari *adversity quotient* dan *sense of coherence* pada stress akademik mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [26] yang menyatakan bahwa *adversity quotient* memungkinkan pemantauan dan pengelolaan emosi seseorang untuk memandu pemikiran dan tindakan. 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.

Strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mampu melewati tekanan, tantangan sehingga mampu menemukan peluang disebut dengan *adversity quotient* [27]. 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 [28]. Sehingga, individu meyakini bahwa setiap tantangan berdampak positif untuk perkembangan diri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh negative terhadap stress akademik dengan nilai uji $T = -14,567$. Hal ini menandakan bahwa *adversity quotient* yang tinggi akan meminimalisir tingginya stres akademik, begitu juga sebaliknya yang apabila *adversity quotient* rendah maka lebih rentan untuk merasakan stress akademik. Dari hasil tersebut, *adversity quotient* berkaitan erat dengan keyakinan mahasiswa terhadap diri sendiri. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Stoltz (2005) yang menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa untuk melewati kesulitan dan mengatasinya akan berdampak pada tingkat stress yang dirasakannya [29].

Adversity quotient memiliki kemampuan untuk membuat seseorang mampu bertanggung jawab serta melewati hambatan dan ketakutan akan kegagalan [30]. Bentuk dari *adversity quotient* dijelaskan dalam 4 dimensinya yaitu: (1) Kontrol, yang menjadi kualitas individu untuk mempengaruhi pengendalian reaksi yang terjadi ketika menghadapi kondisi sulit. (2) Asal dan Kepemilikan, adalah kemampuan untuk menahan emosi untuk meminimalkan konsekuensi yang akan terjadi. (3) Jangkauan, adalah kemampuan untuk menjangkau dan mengendalikan permasalahan agar tidak meluas. Dan terakhir (4) Daya Tahan, yaitu kemampuan untuk memahami dan menghadapi permasalahan kemudian menciptakan pikiran secara tekun dan berani dalam mengatasi dan memecahkan masalah [31]. Namun, selain *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa, kemampuan mahasiswa untuk memunculkan strategi coping yang baik disebut dengan *sense of coherence*. *Sense of coherence* didefinisikan sebagai sebuah patokan yang menyatakan sejauh mana mahasiswa mengartikan tuntutan menjadi tantangan dan sebuah investasi yang layak dan keterikatan dalam kehidupan [32]. Menurut Antonovsky, mahasiswa dengan *Sense of coherence* yang kuat, ketika menghadapi stressor akan percaya bahwa dirinya memahami tantangan tersebut (understandability), akan percaya bahwa dirinya memiliki sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya (manageability), dan akan menginginkan dan termotivasi untuk mengatasi stressor tersebut (meaningfulness) [23].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sense of coherence* pada mahasiswa memiliki pengaruh negative yang signifikan yang ditunjukkan dengan nilai uji $T = -2,544$. Dengan kata lain, Ketika mahasiswa memiliki tingkat *sense of coherence* yang tinggi maka ia akan mampu menghadapi stress dalam dirinya. *Sense of coherence* menjadi dasar untuk mengatasi stress dimana merangsang perilaku coping positif dan memberikan motivasi [22]. *Sense of coherence* merupakan dasar bagi mahasiswa untuk merasakan, berpikir, dan bertindak berdasarkan ketentuan, sehingga dapat membangun kepercayaan dan menjaga aturan [33]. Mahasiswa yang memiliki *sense of coherence* yang tinggi cenderung menilai tekanan menjadi sebuah tantangan yang dapat ditangani dengan strategi yang tepat [34]. Hasil dari keterlibatan *sense of coherence* terhadap stress akademik didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Karol Konaszewski, dkk bahwa *sense of coherence* memiliki pengaruh negative yang signifikan terhadap stress akademik [35]. Hasil tersebut mengartikan bahwa mahasiswa yang memiliki *sense of coherence* tinggi cenderung memiliki tingkat stress akademik yang rendah. Sedangkan mahasiswa dengan *sense of coherence* yang rendah cenderung memiliki tingkat stress akademik yang tinggi yang dimunculkan dengan depresi, burn out, dan keputusasaan. Mahasiswa dengan *sense of coherence* tinggi akan lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidup sehingga mengurangi rasa lelah, sepi, dan kecemasan [20].

Dalam penelitian ini, mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik yang tinggi berasal dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) yakni sebesar 44,1%. Tingkat stress yang tinggi dapat diakibatkan dari model pembelajaran yang dibebankan kepada mahasiswa FPIP. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diberikan dalam Rahman, 2024 yaitu mahasiswa prodi psikologi memiliki tuntutan belajar yang tinggi yang diakibatkan karena sebagian besar mata kuliah yang ditempuh berbentuk project based learning [36]. Sedangkan untuk mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik yang sangat rendah yaitu pada Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) yang merupakan fakultas baru pada universitas dengan presentase sebesar 19,4%. Hasil dari penelitian ini juga mengungkap bahwa stress akademik lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa semester akhir yaitu semester 7 dengan persentase sebesar 23,2% berada pada kategori stress tinggi. Tingkat stress akademik yang tinggi diakibatkan dari semakin meningkatnya tuntutan akademik untuk tugas akhir seperti penguasaan metodologi penelitian, pemahaman teori yang relevan, dan menghadirkan temuan yang orisinal. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Tanjung Sari, 2024 yang menjelaskan terkait banyaknya mahasiswa akhir yang merasakan stress akademik disebabkan karena kurang percaya diri terhadap kemampuan penyelesaian skripsi serta khawatir terhadap kritik yang akan didapat [37].

Mahasiswa terdiri dari mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa [2]. Dari hasil Analisa tambahan dengan uji perbedaan menggunakan independent t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Hasil ini menunjukkan $p\text{ value} < 0,05$ dengan nilai t hitung 4,819 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan stress akademik pada mahasiswa reguler dan 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 [38]. Pada Sebagian mahasiswa penerima beasiswa, tuntutan yang diberikan dari adanya beasiswa bisa dijadikan sebagai motivasi melalui sarana positif yang ditunjukkan dengan kegiatan pelatihan dan penentuan nilai IPK [39]. Namun, ada beberapa mahasiswa penerima beasiswa juga yang merasa terbebani dari adanya ketentuan-ketentuan yang diberikan selama mendapat beasiswa [40]. Mahasiswa penerima beasiswa yang memiliki *adversity quotient* dan *sense of coherence* yang tinggi akan menjadi lebih optimis, mampu memberi keputusan yang baik, serta bertindak secara konstruktif [28].

Adapun keterbatasan dalam penelitian yaitu peneliti hanya mengambil subjek penelitian yang difokuskan pada salah satu universitas saja. Sehingga, bagi penelitian lainnya diharapkan mampu untuk menggunakan subjek penelitian yang lebih luas. Selain itu, hasil penelitian ini menyatakan 41,3% adversity quotient dan 11,5% sense of coherence dapat meminimalisir terjadinya stress. Hal ini juga menjadi keterbatasan peneliti sehingga penelitian lain mampu meneliti dengan menggunakan variabel-variabel lain. Kemudian, bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan menggunakan model penelitian lain selain regresi berganda agar dapat menjelaskan secara detail terkait keterhubungan yang diberikan antara variable independent dan dependen.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan yang diberikan oleh variable *adversity quotient* dan *sense of coherence* terhadap stress akademik sebesar 52,8%. Kontribusi yang dari masing-masing variable yaitu untuk *adversity quotient* sebesar 41,3% dan *sense of coherence* sebesar 11,5%. Sehingga dapat artikan tinggi rendahnya stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tergantung dari tinggi rendahnya *adversity quotient*. Tingkat stress akademik dirasakan lebih tinggi oleh mahasiswa penerima beasiswa dengan nilai mean 69.39 lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa reguler sebesar 59.13. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tersebut yakni adanya tuntutan yang lebih besar yang dirasakan oleh mahasiswa penerima beasiswa. Sedangkan hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa tingkat stress yang tinggi dirasakan oleh mahasiswa pada fakultas psikologi dan ilmu pendidikan. Selain itu, Tingkat stress akademik dirasakan oleh mahasiswa yang berasal dari FPIP dengan presentase sebesar 44,1% serta lebih dominan dirasakan pada mahasiswa Tingkat akhir yakni semester 7 sebesar 23,2% berada pada kategori tinggi.

Saran yang diberikan untuk membantu mahasiswa terhindar dari stress akademik, yaitu dengan meningkatkan *Adversity Quotient* (AQ) dengan fokus pada solusi, penguatan kontrol terhadap tantangan, serta dorongan tanggung jawab pribadi. Selain melakukan peningkatan pada *adversity quotient*, sebaiknya juga memperkuat *Sense of Coherence* (SOC), hal ini membantu mahasiswa memahami masalah secara jelas, mengelola sumber daya dengan baik, dan menemukan makna dalam aktivitasnya. Selain itu peneliti lainnya diharapkan bisa mengungkap variabel-variabel lain yang dapat meminimalisir terjadinya stress akademik.

REFERENSI

- [1] L. Ika Mariyati, V. Rezanita, J. Mojopahit, and B. Sidoarjo, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1 UMSIDA PRESS*. Sidoarjo, 2021. [Online]. Available: <https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress/article/view/1291>
- [2] E. A. Seto, Y. H. Widodo, U. Sanata, D. Yogyakarta, and M. N. Beasiswa, "PERBEDAAN MOTIVASI BELAJAR ANTARA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA DENGAN," *J. Psikol. dan Bimbing. Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 1–8, 2024.
- [3] W. N. Rohmah, "Identifikasi Stressor Akademik Yang Terancam Drop Out Di Prodi KPI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta," *Skripsi*, 2020, [Online]. Available: <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42289/>
- [4] S. B. Seto, M. T. S. Wondo, and M. F. Mei, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)," *J. Basicedu*, vol. 4, no. 3, pp. 733–739, 2020, doi: 10.31004/basicedu.v4i3.431.
- [5] N. A. Putri, "HUBUNGAN SENSE OF COHERENCE DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS," *Skripsi*, vol. 33, no. 1, pp. 1–12, 2022.
- [6] D. D. W. Sari and W. Marsisno, "Klasifikasi Tingkat Stress Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa," *Semin. Nas. Off. Stat.*, vol. 2023, no. 1, pp. 203–212, 2023, doi: 10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691.
- [7] N. C. Adryana, Oktafany, E. Apriliana, and D. Oktaria, "A Comparative Study of Stress Level in The First, Second, And Third Year Students of Medical Faculty of University of Lampung," *Majority*, vol. 9, no. 2, pp. 142–149, 2020, [Online]. Available: http://repository.lppm.unila.ac.id/30985/1/Nabila_Casogi_2020.pdf
- [8] D. E. Dewanti, "Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip UNY," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 5, no. 12, pp. 580–589, 2016, [Online]. Available: <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/download/6243/5995>
- [9] K. A. Karos, W. Suarni, and I. S. Sunarjo, "Self-Regulated Learning dan Stress Akademik pada Mahasiswa," *J. Sublimapsi*, vol. 2, no. 3, p. 62, 2021, doi: 10.36709/sublimapsi.v2i3.17962.
- [10] A. Faozi, A. A. Adzani, D. S. N. Izza, and M. Kibtiyah, "Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19," *J. Mercusuar Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling*

- Islam*, vol. 3, no. 1, p. 1, 2023, doi: 10.31332/mercusuar.v3i1.6808.
- [11] D. M. Rumbrar and C. H. Soetjningsih, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Beasiswa," *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 13, no. 3, pp. 1–6, 2022, doi: 10.23887/jibk.v13i3.42483.
- [12] A. Rahmadani and N. Daulay, "Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa MTsN," *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan, dan Konseling*, vol. 13, no. 2, pp. 417–427, 2023, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- [13] Norma, E. Widiarti, and S. S. Hartiningsih, "Faktor Penyebab, Tingkat stres dan Dampak Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 11, no. 4, pp. 625–634, 2021, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- [14] M. H. C. Merry, "Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta," *J. Konseling Indones.*, vol. 6, no. 1, pp. 6–13, 2020, [Online]. Available: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- [15] N. Haryanto, "Begini Suasana Kamar Kos Mahasiswa UI yang Gantung Diri," *Metro Tempo*. [Online]. Available: <https://metro.tempo.co/read/776309/begini-suasana-kamar-kos-mahasiswa-ui-yang-gantung-diri>
- [16] V. Singgih and T. Husada, "Kesaksian Calon Dokter Spesialis yang Sempat Berusaha Bunuh Diri - Perundungan Dijustificasi Atas Nama Pendidikan Kesehatan Mental," *BBC News Indonesia*. [Online]. Available: <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cyj3mkp7j10o>
- [17] S. N. Yusuf, S. S. Gismin, and A. M. Aditya, "Hubungan antara Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Psikol. Karakter*, vol. 3, no. 2, pp. 384–389, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i2.2344.
- [18] P. A. Wati, H. Hamengkubowono, A. Arsil, M. Masudi, and R. Arcanita, "Pengaruh Beasiswa Bidikmisi Terhadap Daya Juang Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Agama Islam Iain Curup," *J. PAI Raden Fatah*, vol. 2, no. 3, pp. 275–285, 2020, doi: 10.19109/pairf.v2i3.6033.
- [19] R. Sugiarti, A. Nurlaili, and U. F. Febriani, "Pengaruh Adversity Quotient terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Cerdas Istimewa," *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 4, no. 1, p. 82, 2020, doi: 10.26623/philanthropy.v4i1.2141.
- [20] G. R. Prihandini, "Pengembangan Alat Ukur Sense of Coherence untuk Mahasiswa di Indonesia," *ANFUSINA J. Psychol.*, vol. 4, no. 2, pp. 165–180, 2021, doi: 10.24042/ajp.v4i2.13442.
- [21] D. Oktaviani, "Peran Kecerdasan Emosional Terhadap Sense of Coherence Pada Perawat di Pelayanan Covid-19," *Skripsi*, 2021, [Online]. Available: <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/62781>
- [22] D. Anggraini, M. Pratiwi, A. Juniary, M. Fitri Anjani, and P. Setio Nugroho, "Sense of Coherence dan Career Adaptability pada Karyawan di Awal Karir," *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan, dan Konseling*, vol. 13, no. 4, p. 815, 2023, doi: 10.24127/gdn.v13i4.8884.
- [23] P. González-Siles, M. Martí-Vilar, F. González-Sala, C. Merino-Soto, and F. Toledano-Toledano, "Sense of Coherence and Work Stress or Well-Being in Care Professionals: A Systematic Review," *Healthc.*, vol. 10, no. 7, pp. 1–19, 2022, doi: 10.3390/healthcare10071347.
- [24] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*, ii. PUSTAKA BELAJAR, 2022.
- [25] A. D. A. Setya Budi, L. Septiana, and B. E. Panji Mahendra, "Memahami Asumsi Klasik dalam Analisis Statistik: Sebuah Kajian Mendalam tentang Multikolinearitas, Heterokedastisitas, dan Autokorelasi dalam Penelitian," *J. Multidisiplin West Sci.*, vol. 3, no. 01, pp. 01–11, 2024, doi: 10.58812/jmws.v3i01.878.
- [26] V. Urtubia-Herrera *et al.*, "The relationship between sense of coherence and emotional intelligence as individual health assets for mental health promotion in students and healthcare professionals: a scoping review," *Front. Public Heal.*, vol. 12, no. February, pp. 1–12, 2024, doi: 10.3389/fpubh.2024.1304310.
- [27] F. R. Rahmawan, "Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi," *J. IKRA-ITH Hum.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–14, 2021, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/924>
- [28] A. Rusmayani and M. W. Agustina, "Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *IDEA J. Psikol.*, vol. 7(2), pp. 1–14, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/>
- [29] P. Hairiyah, A. Razak, and M. N. H. Nurdin, "Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.," *Sultra Educ. J.*, vol. 2, 2022.
- [30] A. M. Elsaifir *et al.*, "PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP FUTURE ANXIETY PADA MAHASISWA," vol. 1, no. 1, pp. 1–12, 2024.
- [31] P. Ei, E. Aung, and A. A. San, "Adversity Quotient and Academic Stress of Students," *J. Myanmar Acad. Arts Sci.*, vol. XVIII, no. 9, pp. 99–109, 2020, doi: 10.18502/kss.v9i30.17509.
- [32] Sofia Tri Putri, D. Saputra, J. R. Nurwardana, D. Wulandari, M. La Maria, and M. G. Lestari, "Sense of Coherence Mahasiswa Di Dki Jakarta," *Inq. J. Ilm. Psikol.*, vol. 14, no. 02, 2024, doi:

- 10.51353/inquiry.v14i02.823.
- [33] X. Zhang, A. S. English, X. Li, Y. Yang, A. Stanciu, and W. Shuang, "International students' collective resilience in crisis SOC reduced anxiety via social contact and social support during lockdown," *Heliyon*, vol. 9, no. 4, p. e15298, 2023, doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e15298.
- [34] J. Hanifah, "Peran Sense of Coherence terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," pp. 1–33, 2022.
- [35] K. Konaszewski, M. Kolemba, and M. Niesiołędzka, "Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students," *Curr. Psychol.*, vol. 40, no. 8, pp. 4052–4062, 2021, doi: 10.1007/s12144-019-00363-1.
- [36] A. Rahman, A. Anjelina, W. Astuti, F. Syarif, S. Eriza, and T. Anggraini, "Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi," *J. EMPATI*, vol. 13, no. 3, pp. 53–60, 2024, doi: 10.14710/empati.2024.44855.
- [37] D. Tanjungsari, E. Afiati, and A. S. Prabowo, "JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tin," *JKIP J. Kaji. Ilmu Pendidik.*, vol. 5, no. 3, pp. 737–741, 2024, [Online]. Available: <http://journal.almatani.com/index.php/jkip/index>
- [38] A. M. Santoso, "Hardiness Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Kartu Indonesia Pintar-Kuliah, Universitas 'X' Yogyakarta Di Masa Pandemi Covid-19," *J. EMPATI*, vol. 12, no. 6, pp. 433–440, 2023, doi: 10.14710/empati.2023.31585.
- [39] J. Aulia, Syafril, A. Arif, S. Sanisah, Mas'ad, and N. Rochayati, "Perbandingan Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa Penerima Bidikmisi dan Non Bidikmisi pada Program Studi Pendidikan Geografi di Universitas Muhammadiyah Mataram," *Semin. Nas. Paedagogia*, vol. 3, pp. 349–357, 2023, [Online]. Available: <https://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/view/16829%0Ahttps://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/download/16829/pdf>
- [40] E. N. Alviyah *et al.*, "Beasiswa KIP-K: Apakah Beasiswa Dapat Menjadi Motivasi Belajar Mahasiswa?," *J. Creat. Student Res.*, vol. 1, no. 2, pp. 309–318, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/1496>

Rizky Salsabila Amanda Putri 6

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.researchgate.net Internet Source	1%
2	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	1%
3	jurnal-unsultra.ac.id Internet Source	1%
4	media.neliti.com Internet Source	1%
5	repository.unsri.ac.id Internet Source	1%
6	docobook.com Internet Source	<1%
7	Dewi Anggraini, Marisya Pratiwi, Amalia Juniarly, Manisa Fitri Anjani, Pamariko Setio Nugroho. "Sense of Coherence dan Career Adaptability pada Karyawan di Awal Karir", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2023 Publication	<1%

8	Rifqi Rizqullah Setiawan, Widyastuti Widyastuti. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMPN", <i>Journal of Islamic Psychology</i> , 2024 Publication	<1 %
9	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
10	core.ac.uk Internet Source	<1 %
11	e-journal.unipma.ac.id Internet Source	<1 %
12	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
13	jurnal.pabki.org Internet Source	<1 %
14	lldikti11.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
15	Siti Muyana. "Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling", <i>Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> , 2018 Publication	<1 %
16	ejournal.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %

17

Sholihul Huda, Galia Wardha Alvita.
"PENGARUH TERAPI SEFT (SPIRITUAL
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAHAH
PUSKESMAS TAHUNAN", Jurnal Keperawatan
dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama,
2018

Publication

<1 %

18

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

<1 %

19

dione.lib.unipi.gr

Internet Source

<1 %

20

www.journal.fdi.or.id

Internet Source

<1 %

21

Duhita Isyana Kusuma Wardhani, Lifa Farida
Panduwinata. "Pengaruh Self-Disclosure dan
Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik
Mahasiswa Tingkat Akhir", EDUKATIF :
JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024

Publication

<1 %

22

ejournal.iainkendari.ac.id

Internet Source

<1 %

23

eprints.radenfatah.ac.id

Internet Source

<1 %

24

repository.uinjambi.ac.id

Internet Source

<1 %

25

id.123dok.com

Internet Source

<1 %

26

zir.nsk.hr

Internet Source

<1 %

27

Submitted to Universitas Islam Indonesia

Student Paper

<1 %

28

eprints.ums.ac.id

Internet Source

<1 %

29

jiesjournal.com

Internet Source

<1 %

30

jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id

Internet Source

<1 %

31

repositori.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

32

repository.uir.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On