

Hubungan *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Evi Noor Khikmah Apriliani,

Ghozali Rusyid Affandi

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2025

Pendahuluan

Stres akademik adalah respon individu terhadap tekanan yang muncul dari tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, hingga ekspektasi prestasi (Misra & McKean, 2000).

Adversity Quotient (AQ) adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi, bertahan, dan bangkit dari kesulitan (Stoltz, 2000).

Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasi, maupun instrumental yang diberikan oleh orang terdekat dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Cohen et al., 2000).

Mahasiswa yang bekerja menghadapi beban ganda antara dunia kerja dan studi, yang dapat memicu Tingkat stress akademik tinggi (Han et al., 2022)

Berdasarkan fenomena tersebut dan hasil wawancara terhadap mahasiswa kelas malam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, banyak diantara mereka yang mengalami tekanan akademik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana *adversity quotient* dan Dukungan Sosial berhubungan dengan Tingkat stress akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan stress akademik?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik?
3. Apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial?

Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional melalui penyebaran angket berskala Likert kepada mahasiswa yang bekerja.



Subjek Penelitian

Populasi : Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja.



Sampel : 249 mahasiswa aktif, diambil dengan probability sampling.

Instrumen Penelitian

1. Skala *Adversity Quotient* yang terdiri dari 25 item yang diadopsi dari skripsi Rafif Miftakhul Abidin (2021).
2. Skala Dukungan Sosial yang terdiri dari 20 item yang diadopsi skripsi Nadyah Pramestari (2020).
3. Skala Stres Akademik yang terdiri dari 16 item *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Mustaka et. al. (2021)



Analisis Data

- Uji Normalitas
- Uji Korelasi Spearman's Rho
- Uji Linearitas
- Deskriptif Statistik



Hasil

1, Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TOTAL_AQ	.096	249	<,001	.980	249	.001
TOTAL_DS	.159	249	<,001	.926	249	<,001
TOTAL_SA	.282	249	<,001	.792	249	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Ketiga variable memiliki nilai $p < 0,05$, maka data tidak terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa baik *adversity quotient* maupun dukungan sosial mempunyai hubungan linear dengan stres akademik ($p < 0,05$).

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_SA * TOTAL_AQ	Between Groups	(Combined)	10751,901	30	358,397	5,019	<,001
		Linearity	2072,329	1	2072,329	29,023	<,001
		Deviation from Linearity	8679,573	29	299,296	4,192	<,001
	Within Groups	15565,721	218	71,402			
Total			26317,622	248			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_SA * TOTAL_DS	Between Groups	(Combined)	9729,270	29	335,492	4,429	<,001
		Linearity	5943,877	1	5943,877	78,471	<,001
		Deviation from Linearity	3785,393	28	135,193	1,785	.012
	Within Groups	16588,352	219	75,746			
Total			26317,622	248			

Hasil

3, Uji Korelasi Spearman's Rho

		TOTAL_AQ	TOTAL_DS	TOTAL_SA	
Spearman's rho	TOTAL_QA	Correlation Coefficient	1,000	.217**	-.206**
		Sig. (2-tailed)		0,001	0,001
		N	249	249	249
	TOTAL_DS	Correlation Coefficient	.217**	1,000	-.373**
		Sig. (2-tailed)	0,001		0,000
		N	249	249	249
	TOTAL_SA	Correlation Coefficient	-.206**	-.373**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	
		N	249	249	249

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menghasilkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik ($r = -0,206$; $p = 0,001$), serta antara dukungan sosial dengan stres akademik ($r = -0,373$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi *adversity quotient* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa bekerja, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Selain itu, terdapat hubungan positif signifikan antara *adversity quotient* dengan dukungan sosial ($r = 0,217$; $p = 0,001$), menunjukkan, makin tinggi *adversity quotient* mahasiswa, makin tinggi pula persepsi dukungan sosial yang diterima.

Hasil

4. Descriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL_AQ	249	51,00	88,00	73,4900	5,76916
TOTAL_DS	249	43,00	73,00	61,2410	5,34214
TOTAL_SA	249	23,00	63,00	32,4498	10,30143
Valid N (listwise)	249				

variabel *adversity quotient* memiliki skor minimum 51 dan maksimum 88 dengan rata-rata 73,49 (SD = 5,77), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki *adversity quotient* cukup tinggi.

Variabel dukungan sosial memiliki skor minimum 43 dan maksimum 73 dengan rata-rata 61,24 (SD = 5,34), sedangkan variabel stres akademik memiliki skor minimum 23 dan maksimum 63 dengan rata-rata 32,45 (SD = 10,30).

5. Kategorisasi variable penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Adversity Quotient	Tinggi	37	14,90%
	Sedang	184	73,90%
	Rendah	28	11,20%
Dukungan Sosial	Tinggi	0	0%
	Sedang	16	6,40%
	Rendah	233	93,60%
Stres Akademik	Tinggi	0	0%
	Sedang	0	0%
	Rendah	249	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi, mayoritas mahasiswa berada pada kategori *adversity quotient* sedang (73,9%), dukungan sosial rendah (93,6%), dan stres akademik rendah (100%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa bekerja memiliki *adversity quotient* cukup baik, namun masih memiliki dukungan sosial yang rendah, meskipun mereka dapat menjaga tingkat stres akademik pada tingkat rendah.

Pembahasan

1. AQ dan Stres Akademik

Hasil uji korelasi Spearman's Rho: $r = -0,206$, $p = 0,001$ → hubungan negatif signifikan
Artinya: semakin tinggi *Adversity Quotient*, semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Hasil ini mendukung teori Stoltz (2000), bahwa *Adversity Quotient* memengaruhi kemampuan individu mengatasi tekanan. Diperkuat oleh Han et al. (2022) yang menemukan mahasiswa pekerja dengan *Adversity Quotient* tinggi lebih stabil secara emosional.

2. Dukungan Sosial dan Stres Akademik

Nilai korelasi Spearman's Rho: $r = -0,373$, $p = 0,000$ → hubungan negatif signifikan
Artinya: semakin kuat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Hal ini sesuai dengan teori Cohen et al. (2000) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial menjadi pelindung dari stres. Temuan ini sejalan dengan Rahmawati (2023) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan informasional menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Pembahasan

3. AQ dan Dukungan Sosial

Nilai korelasi Spearman's Rho: $r = 0,217$, $p = 0,001$ → hubungan positif signifikan

Artinya: mahasiswa dengan *Adversity Quotient* tinggi cenderung merasakan lebih banyak dukungan sosial.

Hal ini mendukung gagasan bahwa individu yang resilien cenderung lebih terbuka terhadap bantuan sosial.

Hasil ini sejalan dengan Rahmawati (2023), yang menemukan bahwa coping positif berkorelasi dengan hubungan interpersonal yang lebih kuat.

Temuan Penting Penelitian

- ❖ Mahasiswa bekerja cenderung mengalami stres akademik yang cukup tinggi, namun tingkat *Adversity Quotient* dan dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkannya.
- ❖ *Adversity Quotient* berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik. Mahasiswa dengan *Adversity Quotient* tinggi mampu beradaptasi dan mengatasi tekanan perkuliahan lebih baik.
- ❖ Dukungan Sosial juga berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik. Dukungan dari lingkungan sosial menjadi sumber ketenangan emosional.
- ❖ Terdapat hubungan positif signifikan antara *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial. Mahasiswa yang tangguh secara mental cenderung lebih mampu menjalin hubungan sosial yang mendukung.

Manfaat Penelitian

- ❑ Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa bekerja.
- ❑ Menambah referensi terkait peran *Adversity Quotient* dan dukungan sosial dalam konteks pendidikan tinggi.
- ❑ Memberikan wawasan terkait pentingnya membangun sistem dukungan sosial bagi mahasiswa yang bekerja.

Referensi

- [1] A. Syaiful, "Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat," *Journal of Instructional and Development Researches*, vol. 3, no. 1, hlm. 29–34, Feb 2023. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.102> [Accessed Mei. 10, 2025].
- [2] S. Patnani, *Upaya Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Pada Mahasiswa*, 2013. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.24854/jps.v1i2.43> [Accessed Mei. 10, 2025].
- [3] N. M. Yusuf dan J. M. Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademi," *Psyche 165 Journal*, vol. 13 No. 02, hlm. 235–39, Jun 2020. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84> [Accessed Mei. 10, 2025].
- [4] G. Nakalema dan J. Ssenyonga, "Academic Stress: Its Causes and Results at a Ugandan University," *African Journal of Teacher Education*, vol. 3, no. 3, April 2014. doi: <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762> [Accessed Mei. 10, 2025].
- [5] P. Ei, E. Aung, dan A. A. San, "ADVERSITY QUOTIENT AND ACADEMIC STRESS OF STUDENTS FROM UNIVERSITIES OF EDUCATION," *J. Myanmar Acad. Arts Sci*, vol. XVIII, no. 9B, hlm. 647–658, 2020. [Online]. Tersedia : [http://www.maas.edu.mm/Research/Admin/pdf/48.%20Daw%20Poe%20Ei%20Ei%20Aung%20\(647-658\).pdf](http://www.maas.edu.mm/Research/Admin/pdf/48.%20Daw%20Poe%20Ei%20Ei%20Aung%20(647-658).pdf) [Accessed Mei. 10, 2025].
- [6] M. W. Matlin, "Cognitive Psychology", 9th ed., Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2017.
- [7] S. Vogel and L. Schwabe, "Learning and memory under stress: implications for the classroom," *npj Science of Learning*, vol. 1, 2016. [Online]. Tersedia: <https://www.nature.com/articles/npjscilearn201611> [Accessed Juni. 05, 2025].
- [8] S. E. Taylor, "Psikologi Kesehatan", ed. ke-7, Jakarta: Kencana, 2011.
- [9] J. D. Kresnawan, I. Hambali, dan N. Hidayah, "Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, no. 6, 2021. [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877> [Accessed Juli. 31, 2025].

Referensi

- [9] T. N. Huda dan A. Mulyana, "Pengaruh Adversity quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 2, no. 1, hlm. 112–121, 2014. [Online]. Tersedia: doi:10.15575/psy.v4i1.1336 [Accessed Agustus. 11, 2025].
- [11] A. Hakim, *Adversity quotient dan Pengaruhnya terhadap Ketahanan Mahasiswa*, 2020.
- [12] R. A. Price, "A review of resilience in higher education: Toward the emerging concept of designer resilience," *Studies in Higher Education*, vol. 47, no. 12, pp. 2433–2447, 2022, doi: 10.1080/03075079.2022.2112027 [Accessed Juli. 31, 2025].
- [13] P. G. Stoltz, "Adversity Quotient: Mengubah Hambatan menjadi Peluang", Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- [14] H. Han, C. Zhang, dan X. Zhang, "The impact of work-study conflict on mental health of working university students: The mediating role of life satisfaction," *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022. doi:10.3389/fpsyg.2022.946799. [Accessed Juli. 26, 2025].
- [15] R. A. Baron dan D. Byrne; terj. Ratna Djuwita, "Psikologi Sosial", ed. ke-10, Jakarta: Erlangga, 2004.
- [16] M. L. Gómez-Baya et al., "The role of social support in students' mental health," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 3, p. 1854, 2022. doi:10.3390/ijerph19031854 [Accessed Juli. 26, 2025].
- [17] S. Cohen, L. G. Underwood, and B. H. Gottlieb, *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*, Oxford University Press, 2000. <https://academic.oup.com/book/1041>

Referensi

- [18] S. Hairiyah, N. Setiawan, dan R. Agustina, "Hubungan adversity quotient dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Konseling Indonesia*, vol. 9, no. 2, hlm. 77–83, 2024. doi:10.21009/JKI.092.02.
- [19] N. Sari, A. Rahmawati, dan L. Fitriana, "Hubungan adversity quotient dan dukungan sosial dengan motivasi belajar mahasiswa," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, vol. 13, no. 1, hlm. 45–53, 2023.
- [20] R. Rahmawan dan V. Selviana, "Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 10, no. 2, hlm. 372–381, 2022. doi:10.30872/psikoborneo.v10i2. [Accessed Juli. 26, 2025].
- [21] D. A. Wardani dan T. Sugiharto, "Pengaruh adversity quotient dan dukungan sosial terhadap semangat akademik mahasiswa," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, no. 9, hlm. 1354–1361, 2021. doi:10.17977/jptpp.v6i9.15354. [Accessed Juni. 05, 2025].
- [22] N. Hariandayani dan R. S. Nasution, "Hubungan adversity quotient dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa," *Jurnal Psikologi Insight*, vol. 7, no. 1, hlm. 12–20, 2023. doi:10.24114/jpsi.v7i1.41237. <https://www.academia.edu/download/108764790/1214-3869-1-SM.pdf> [Accessed Mei. 10, 2025].
- [23] S. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- [24] R. M. Abidin, "Hubungan antara adversity quotient dengan stres akademik pada mahasiswa," Skripsi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia, 2021.

Referensi

- [25] N. Pramestari, "Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa," Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia, 2020.
- [26] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed., Hoboken, NJ: Jhon Wiley & Sons, 2011. [Ebook].
- [27] E. Moustaka, E. Bacopoulou, F. Manousou, K. Kanaka-Gantenbein, G. Chrousos, and C. Darviri, "Reliability and validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a sample of Greek students," *Children*, vol. 10, no. 2, p. 292, Feb. 2023, doi: 10.3390/children10020292.
- [28] A. Rahmawati, "Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi," *Jurnal Psikologi Tabularasa*, vol. 16, no. 1, hlm. 32–44, Apr. 2021. doi:10.26905/jpt.v16i17710.
- [29] Owusu, P., & Essel, G., "Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students," Tesis, Seinäjoki University of Applied Sciences, Finlandia, 2017. [Online]. Available: <https://www.theseus.fi/handle/10024/124792> [Accessed Agustus. 11, 2025].
- [30] Misra, R., & McKean, M., "College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction," *American Journal of Health Studies*, vol. 16, pp. 41–51, 2000. [Accessed Juli. 26, 2025].
- [31] I. M. Rusmayani dan N. Agustina, "Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, vol. 5, no. 2, hlm. 112–123, 2023. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.212> [Accessed Agustus. 11, 2025].
- [32] A. Asensio-Martínez, L. Oliván-Blázquez, C. Montero-Marín, J. Gascón-Santos, J. Navarro-Gil, dan J. García-Campayo, "The Role of Social Support in the Relationship between Academic Stress and Mental Health among University Students," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20, no. 1, p. 123, 2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236825> [Accessed Agustus. 11, 2025].

