

The Relationship Between Adversity Quotient and Social Support on Academic Stress Among Working Students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

[Hubungan antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Evi Noor Khikmah Apriliani ¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. Working students face dual roles that may trigger academic stress. This study examined the relationship between adversity quotient (AQ) and social support with academic stress among working students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. A quantitative correlational method was applied with 249 respondents selected through probability sampling. Instruments included the AQ scale, social support scale, and academic stress scale. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test, linearity test, and Spearman’s Rho correlation in SPSS version 29. Results showed a significant negative relationship between AQ and academic stress ($r = -0.206$; $p = 0.001$) and between social support and academic stress ($r = -0.373$; $p = 0.000$). A significant positive relationship was also found between AQ and social support ($r = 0.217$; $p = 0.001$). The study concludes that AQ and social support act as protective factors, with implications for resilience and social support to reduce student stress.

Keywords - academic stress, working students, adversity quotient, social support

Abstrak. Mahasiswa bekerja menghadapi peran ganda yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan adversity quotient (AQ) dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 249 responden dipilih melalui probability sampling. Instrumen penelitian berupa skala AQ, dukungan sosial, dan stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk, uji linearitas, dan korelasi Spearman’s Rho dengan SPSS 29. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara AQ dan stres akademik ($r = -0,206$; $p = 0,001$) serta antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0,373$; $p = 0,000$). Selain itu, terdapat hubungan positif signifikan antara AQ dan dukungan sosial ($r = 0,217$; $p = 0,001$). Simpulan penelitian ini adalah AQ dan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Dampaknya, peningkatan ketangguhan individu dan dukungan sosial penting untuk menurunkan risiko stres mahasiswa bekerja.

Kata Kunci - stres akademik, mahasiswa bekerja, adversity quotient, dukungan sosial

I. PENDAHULUAN

Di era disrupsi sekarang ini, dunia mengalami banyak perubahan yang menuntut individu untuk beradaptasi secara cepat. Mahasiswa perguruan tinggi, sebagai penggiat *agent of change*, memiliki peran penting dalam menghadapi dan memberikan solusi terhadap berbagai persoalan dilingkungan masyarakat. Menurut Syaiful [1] mahasiswa dituntut untuk bisa memiliki pola pikir kritis, logis, dan partisipatif agar mampu menyelesaikan masalah sosial secara ilmiah. Dengan menggunakan informasi yang sesuai dengan teori yang telah dianalisa bisa membantu mahasiswa untuk melakukan pendekatan dan memecahkan masalah yang tengah dihadapi. Sehingga mahasiswa diharapkan mampu berpikir kritis agar bisa memproses dan mengolah informasi, serta menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Fenomena mahasiswa bekerja di Indonesia bukanlah hal yang jarang ditemukan, terutama di daerah dengan biaya hidup yang tinggi atau di kalangan mahasiswa yang memiliki tanggung jawab keluarga. Mahasiswa kelas malam, misalnya, kerap kali memilih jalur pendidikan ini karena memberikan fleksibilitas waktu untuk tetap menjalankan pekerjaan pada siang hari. Namun, di balik fleksibilitas tersebut, terdapat tantangan signifikan yang harus dihadapi. Beban pekerjaan dan tuntutan akademik sering kali beriringan, sehingga mahasiswa berada pada kondisi yang menuntut keterampilan manajemen waktu, ketahanan mental, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Menurut Patnani [2] mahasiswa sering kali disebut kaum berintelektual karena keistimewaanya akan pendidikan tingkat tingginya. Dalam menyelesaikan pendidikannya mahasiswa mengalami berbagai macam situasi dan kondisi yang dapat mempengaruhi penyelesaian pendidikannya. Sehingga dituntut untuk memiliki kualitas intelektual yang tinggi, dengan menunjukkan dalam penyelesaian masalah (problem solving). Tuntutan serta masalah yang dialami

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

mahasiswa dapat membuat mahasiswa semakin merasa tertekan jika tidak bisa mengatasinya. Baik itu tanggung jawab tuntutan akademik maupun dalam kehidupan pribadi mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa. Yang membuat mereka menjadi salah satu kelompok individu yang rentan mengalami ketidakseimbangan *mental health* karena mengalami stres yang dapat mempengaruhi nilai akademiknya.

Menurut Yusuf dan Yusuf [3] stres merupakan respon individu terhadap stressor, seperti didalam situasi serta peristiwa yang dirasa bisa mengancam serta menghambat kemampuan beradaptasi seseorang. Stres akademik tidak hanya dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, tapi juga mampu mempengaruhi kehidupan mahasiswa, seperti kesehatannya, hubungan sosial, serta mental mahasiswa tersebut. Menurut Nakalema dan Senyonga [4] stres akademik disebabkan oleh harapan tinggi, tekanan dinamis, ambisi yang tidak realistis, terbatasnya peluang, serta daya saing yang tinggi. Ketakutan akan kegagalan, tekanan pencapaian, serta tuntutan tugas akademik mampu membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Teori ini diperkuat oleh penelitian Aung dan San [5] menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya stres akademik pada mahasiswa, sehingga kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental selama menempuh pendidikan tinggi.

Menurut Matlin [6] stres yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi eksekutif, khususnya memori kerja, yang berperan menyimpan dan memproses informasi sementara untuk tugas-tugas kompleks seperti penalaran dan pemecahan masalah. Penurunan kapasitas memori kerja akibat stres dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memahami materi kuliah, mengingat informasi penting, dan menyelesaikan tugas akademik. Sesuai yang diutarakan Vogel dan Schwabe [7], stres dapat meningkatkan pembentukan memori untuk materi serta informasi emosional yang berhubungan dengan stressor, tetapi di sisi lain dapat menghambat proses pengkodean materi yang tidak berhubungan dengan stres tersebut. Menurut Taylor [8], stres akademik mencakup beberapa aspek, antara lain beban tugas (*workload*), tekanan ekspektasi diri (*self-expectation*), tekanan studi (*pressure from study*), keputusasaan (*despondency*), dan kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*). Faktor-faktor ini saling berkaitan dan berpotensi menurunkan motivasi belajar jika tidak dikelola dengan baik. Menurut Kresnawan dkk. [9], mengacu pada teori Lazarus dan Folkman menambahkan bahwa persepsi individu terhadap tuntutan yang melebihi kemampuannya merupakan pemicu utama stres, sehingga strategi coping menjadi penting.

Didukung oleh hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang bekerja sambil kuliah. Ia mengungkapkan: “Kalau masalah stres atau enggaknya, ya pasti sempat mengalami ya beberapakali. Apalagi beban yang tak pegang nggak cuma kuliah, aku juga adalah beberapa masalah internal sama keluarga yang bikin males banget buat lanjut kuliah lagi. Belum lagi tekanan dikantor yang kadang diluar tugasku pun harus ku pegang. Ada rasa pengen berhenti tapi kok sayang udah sejauh ini. Apalagi orang tua cuma tanya kapan skripsinya? Kapan wisuda dan sebagainya, tapi nda membantu jadi cuma tanya aja. Kalau aku minta saran dijawab ya gimana lo kamu yang kuliah kok tanya ibu bapak. Jadinya kan ya capekkan. Jadi ya sejauh ini aku kerjain nyicil-nyicil sebisaku, sambil nyelesaikan tugas yang lain. Terus kalau dirasa udah buntu aku ke temenku buat tanya-tanya saran dari dia. Sebenere tugas kuliah kan emang kewajiban kita buat nyelesaikan toh, tapi emang kalau tugas itu udah numpuk, kita ada masalah lain, dan nda ada dukungan dari sekitar itu emang bisa bikin makin stres. Tapi kalau menghindar juga ngga akan selesai, dan materi yang harus kita hadapi ngga cuma ini masih ada materi-materi yang kedepannya bakal kita temuin”.

Kecerdasan intelektual (IQ) tidak bisa dijadikan sebagai acuan keberhasilan seseorang. Memiliki kecerdasan emosional yang tinggipun, jika tidak bisa memanfaatkan potensinya juga tidak cukup. Setiap individu menghadapi tantangan dan hambatan yang masing – masing dalam mencapai tujuan. Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan tersebut dan mencari solusi yang tepat. Oleh karena itu mahasiswa perlu membangun kemampuan untuk menahan kesulitan, mengurangi serta mengatasi stres. Menurut Huda dan Mulyana [10] mengacu pada Ong dan Cheong menyatakan bahwa *adversity quotient* berperan penting sebagai peredictor peforma akademik mahasiswa. Kemampuan ini bisa dikaitkan dengan *adversity quotient* (AQ) yaitu kemampuan atau kecerdasan dalam mengubah, mengolah masalah serta kesulitan yang dialami, merubahnya menjadi suatu tantangan yang harus segera diselesaikan agar tidak menghambat tujuan yang akan diraih (Hakim [11]). Menurut Price [12] membangun resiliensi menjadi kunci penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan di dunia pendidikan tinggi.

Menurut Stoltz [13] faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* terdiri dari 1) Bakat, latihan khusus yang dilakukan seseorang menghasilkan keterampilan, kecakapan, ataupun pengetahuan yang dapat dikerjakan oleh individu. 2) Kinerja, menunjukkan hasil kerja seseorang yang dapat dilihat orang lain. 3) Kecerdasan, hal ini mencakup kecerdasan linguistik, karakteristik, spasial, logika, matematis, interpersonal, maupun intrapersonal. 4) Kesehatan fisik serta mental yang baik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggapai tujuannya. 5) Karakter, individu yang merespon masalah atau hambatan dengan positif dan berani dalam mengambil resiko. 6) Keyakinan, dapat mendorong seseorang dalam menghadapi dan menolong individu lain dalam menyelesaikan masalah. 7) Genetika, memiliki faktor kemungkinan yang dapat menjadi dasar perilaku individu. 8) Pendidikan, mampu mempengaruhi kecerdasan, pola pembiasaan, perkembangan karakter, keterampilan, keinginan, dan hasil kinerja yang dicapai. Stoltz [13] menjelaskan empat dimensi utama *adversity quotient* dalam model CORE, yaitu *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*.

Dimensi ini menentukan bagaimana individu memandang, merespons, dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Mahasiswa dengan AQ tinggi cenderung lebih cepat pulih dari kegagalan dan mampu memandang hambatan sebagai peluang belajar.

Penelitian Han et al. [14] menunjukkan bahwa konflik peran antara kerja dan studi dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa bekerja, meningkatkan resiko kelelahan emosional, dan menurunkan kepuasan hidup. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, tinggi angka ketidakhadiran, dan bahkan keinginan untuk menghentikan studi. Sebaliknya, dukungan dari keluarga, rekan kerja, dan pihak kampus dapat membantu mahasiswa bekerja mengelola waktu dengan baik, mengurangi stres, dan memperhatikan motivasi belajar.

Dalam konteks psikologi pendidikan, ketiga aspek utama yang menjadi fokus penelitian ini *adversity quotient*, dukungan sosial, dan stres akademik memiliki hubungan yang saling memengaruhi. *adversity quotient* memegang peranan sebagai kemampuan internal seseorang dalam menghadapi tantangan, hambatan, dan kesulitan. Mahasiswa dengan *adversity quotient* tinggi cenderung mampu melihat tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang melemahkan motivasi. Di sisi lain, mahasiswa dengan *adversity quotient* rendah lebih rentan mengalami penurunan semangat belajar ketika dihadapkan pada tekanan yang berkepanjangan, apalagi jika dukungan sosial yang mereka terima terbatas.

Dukungan sosial memiliki posisi yang tidak kalah penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa bekerja. Bentuk dukungan dapat berupa bantuan instrumental seperti fleksibilitas jadwal dari atasan kerja, bantuan informasi dari teman kuliah, hingga dukungan emosional dari keluarga. Kehadiran dukungan ini dapat memperkuat efek positif *adversity quotient*, sehingga mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tekanan. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial sering kali memperburuk dampak stres akademik, bahkan pada mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* tinggi sekalipun.

Stres akademik sendiri muncul sebagai respons psikologis ketika tuntutan akademik dinilai melebihi kemampuan individu untuk mengahadapinya. Pada mahasiswa bekerja, sumber stres akademik bukan hanya berasal dari tugas, ujian, atau tuntutan nilai, tetapi juga dari peran ganda yang mereka jalani. Misalnya, seorang mahasiswa yang bekerja penuh waktu di perusahaan harus membagi fokus antara target pekerjaan harian dan persiapan ujian akhir semester. Kondisi ini dapat memicu kelelahan mental, menurunkan konsentrasi, bahkan memengaruhi kualitas hasil belajar. Selain tantangan akademik yang bersifat umum, mahasiswa yang bekerja menghadapi situasi yang lebih kompleks karena harus membagi perhatian, energi, dan waktu antara kewajiban kuliah dan pekerjaan. Kondisi ini sering kali memunculkan tekanan ganda yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan mereka, baik dari sisi akademis maupun personal. Tekanan tersebut tidak hanya muncul dari beban tugas kuliah yang padat, tetapi juga dari tuntutan pekerjaan yang memerlukan konsentrasi dan performa optimal. Kombinasi dari kedua tekanan ini berpotensi menimbulkan kelelahan fisik, penurunan motivasi, dan munculnya gejala stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Di sisi lain, mahasiswa yang mampu bertahan dan beradaptasi dalam situasi tersebut umumnya memiliki karakteristik khusus yang membantu mereka mengelola tekanan, salah satunya adalah tingkat *adversity quotient* yang baik. *Adversity quotient* dapat membantu mahasiswa melihat setiap tantangan bukan sebagai penghalang, melainkan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Hal ini dapat mengubah cara pandang mereka terhadap masalah, dari yang awalnya dianggap beban menjadi pengalaman yang memberi makna. Oleh karena itu, kemampuan ini menjadi salah satu modal penting dalam menjaga ketahanan mental mahasiswa yang bekerja.

Dukungan sosial juga memiliki peran krusial dalam konteks ini. Adanya dukungan dari teman, keluarga, rekan kerja, maupun pihak kampus dapat memberikan rasa aman, menumbuhkan motivasi, dan meminimalkan rasa terisolasi yang kerap dialami mahasiswa bekerja. Dukungan tersebut dapat berbentuk bantuan langsung, seperti pertolongan dalam mengerjakan tugas, maupun dukungan emosional seperti memberi semangat dan memahami kesulitan yang dihadapi. Kombinasi antara dukungan sosial yang memadai dan *adversity quotient* yang tinggi diharapkan mampu menciptakan kondisi psikologis yang stabil, sehingga mahasiswa tetap mampu memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan secara seimbang.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa bekerja memiliki kedua faktor tersebut pada tingkat yang optimal. Sebagian dari mereka mungkin memiliki *adversity quotient* yang cukup baik, namun minim dukungan sosial, atau sebaliknya. Hal ini menciptakan variasi yang menarik untuk diteliti, karena setiap kombinasi tingkat *adversity quotient* dan dukungan sosial dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap tingkat stres akademik. Dengan memahami pola hubungan ini, pihak kampus dan pihak terkait lainnya dapat merancang strategi intervensi yang lebih tepat sasaran untuk membantu mahasiswa bekerja mengelola tekanan yang dihadapi.

Selain itu, ketika mereka mengalami situasi yang dirasa semakin sulit, dengan berbagai tekanan yang semakin memperkeruh keadaan. Jika tidak dibarengi dengan dukungan dari lingkungan sekitar maka akan membuat mahasiswa mengalami kesulitan menyelesaikan masalahnya. Menurut Baron dan Byrne [15] dukungan sosial yakni kenyamanan baik fisik maupun psikologis diberikan oleh teman atau keluarga. Saat mendapatkan dukungan oleh lingkungan sekitar maka beban yang didapat akan terasa ringan. Studi Gomez-Baya et al. [16] juga menegaskan bahwa dukungan sosial

berperan besar dalam menjaga kesehatan mental dan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Dukungan bisa berupa informasi, emosional, instrumental, dan penghargaan yang dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, menimbulkan rasa percaya diri dan kompeten. Menurut Cohen et al. [17] dukungan sosial dapat mengubah penilaian kognitif seseorang atas suatu peristiwa, meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah atau menjadi fasilitator perubahan perilaku. Sejalan dengan hubungan antara *adversity quotient* pada stres akademik, dukungan sosial dan *adversity quotient* dapat memberi pengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh Hairiyah et al. [18] menyatakan, makin tinggi *adversity quotient* pada mahasiswa skripsi, makin minim tingkat stres akademik yang mereka hadapi. Lazarus dan Folkman [9] juga menegaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai buffer terhadap stres, artinya dapat mengurangi dampak negatif tekanan akademik melalui rasa memiliki dan keterhubungan sosial

Menurut Sari dkk. [19], mengacu pada Zhou, tingkat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pembelajaran dapat dipengaruhi *adversity quotient* yang mereka miliki. Selain itu, dukungan sosial juga memegang peran penting dalam meningkatkan motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Ketika mahasiswa merasa mendapatkan penghargaan dan perhatian dari lingkungan sekitar, hal ini akan membantu mereka membangun relasi sosial yang baik dan menjalani kehidupan akademiknya dengan lebih positif. Dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa dihargai, sehingga ia mudah dalam berhubungan sosial dan menjalani hidupnya kearah yang lebih positif. Penelitian Rahmawan dan Selviana [20] yang menyatakan dukungan sosial dengan teman sebaya secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa skripsi, dan memiliki kontribusi positif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Individu mempunyai kemampuan bertahan serta terus berjuang dengan keras jika dihadapkan suatu masalah saat menyelesaikan tanggung jawabnya, memiliki antusiasme, motivasi, ambisi serta dorongan semangat yang tinggi dapat dinilai menjadi seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Sugiharto [21] mengenai pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial, menyatakan *adversity quotient* serta dukungan sosial dengan semangat akademik memiliki hubungan signifikan positif dengan semangat akademik mahasiswa. Artinya, makin tinggi *adversity quotient* serta dukungan sosial yang dimiliki, maka semangat akademik mahasiswa makin meningkat. Dukungan sosial yang diberikan keluarga, teman, maupun dosen dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme, sementara *adversity quotient* membantu mahasiswa untuk tetap tangguh menghadapi hambatan akademik seperti beban tugas, tekanan ujian, maupun kegagalan belajar.

Kemudian penelitian yang dilakukan Hariandayani dan Nasution [22] mengenai Hubungan *adversity quotient* dengan motivasi berprestasi menunjukkan, *adversity quotient* ada pengaruh motivasi berprestasi sebesar 28,5%. Hal ini menunjukkan mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan respon terhadap hambatan, mengambil tanggung jawab, membatasi dampak negatif masalah, dan bertahan dalam jangka panjang (CORE model) cenderung memiliki dorongan yang lebih tinggi untuk meraih prestasi akademik. Misalnya, mahasiswa yang gagal dalam ujian mata kuliah inti akan lebih termotivasi untuk memperbaiki strategi belajarnya jika ia memiliki *adversity quotient* yang tinggi, dibandingkan menyerah atau menghindari tantangan tersebut. Dengan demikian, *adversity quotient* dan dukungan sosial dapat dipandang sebagai dua faktor penting yang saling melengkapi dalam membentuk motivasi belajar dan semangat akademik kedepannya.

Selain itu, perkembangan dunia kerja yang semakin kompetitif membuat banyak mahasiswa memilih untuk bekerja sambil kuliah guna memenuhi kebutuhan finansial maupun mengasah pengalaman profesional. Namun, kondisi ini sering kali menuntut mereka untuk membagi fokus antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu stres akademik. Dalam konteks Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, fenomena ini menjadi relevan untuk diteliti karena jumlah mahasiswa yang mengambil kelas malam relatif tinggi, menandakan besarnya kelompok yang berpotensi menghadapi tantangan tersebut. Penelitian mengenai hubungan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan stres akademik pada mahasiswa bekerja di lingkungan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor protektif yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesejahteraan akademik mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan studi, merepresentasikan hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam upaya preventif dan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Berbeda dengan studi terdahulu karena berfokus pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang juga bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi. Subjek ini dipilih karena banyak diantara mereka yang mengalami stres akademik akibat tekanan dari tuntutan perkuliahan, pekerjaan, dan kondisi sosial disekitarnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menggambarkan bagaimana *adversity quotient* dan dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif terhadap stres akademik yang mereka alami. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan stres akademik. Temuan Wardani dan Sugiharto [21] menemukan, *adversity quotient* dan dukungan sosial berkorelasi signifikan positif dengan optimisme akademik mahasiswa. Sementara itu, temuan Hariandayani dan Nasution [22] menunjukkan, *adversity quotient* berdampak sebesar 28,5%

pada motivasi berprestasi pada mahasiswa. Selain itu, temuan Nakalema dan Senyonga [4] mengungkapkan, stres akademik dapat dipengaruhi oleh tekanan perkuliahan, tuntutan sosial, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Namun, sebagian besar penelitian terdahulu belum secara spesifik meneliti mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai bekerja dan mahasiswa, terutama di lingkup Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Padahal kelompok ini sangat rentan mengalami stres akademik karena harus menyeimbangkan tanggung jawab akademik, tuntutan pekerjaan, serta tekanan sosial lainnya. Mahasiswa bekerja seringkali menghadapi keterbatasan waktu untuk belajar, kelelahan fisik maupun mental akibat jadwal kerja yang padat, dan kurangnya kesempatan berpartisipasi penuh dalam kegiatan akademik di kampus. Tekanan ganda ini tidak hanya memengaruhi kemampuan konsentrasi dan penyelesaian tugas, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental secara keseluruhan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan stres akademik pada mahasiswa bekerja. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi pengembangan kebijakan dan program pendampingan di lingkungan perguruan tinggi, seperti penyediaan layanan konseling khusus, pelatihan manajemen stres, atau kebijakan fleksibilitas waktu kuliah bagi mahasiswa yang bekerja. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki kontribusi akademis, tetapi juga manfaat praktis yang langsung dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan performa mahasiswa di dunia nyata.

Hubungan antara ketiga variabel tersebut membentuk kerangka berpikir yang kuat untuk memahami bagaimana mahasiswa bekerja dapat tetap mempertahankan performa akademik. *Adversity quotient* dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak negatif stres akademik, sedangkan dukungan sosial berperan sebagai penyangga eksternal yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan. Dalam beberapa kasus, kombinasi keduanya mampu menciptakan kondisi di mana mahasiswa tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang di tengah kesibukan yang padat. Dengan memahami dinamika ini, penelitian ini memiliki urgensi yang jelas untuk dilakukan. Hasil temuan diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada kajian teoritis dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan, perusahaan tempat mahasiswa bekerja, dan pihak keluarga. Rekomendasi tersebut dapat berupa strategi peningkatan *adversity quotient*, program dukungan sosial terstruktur, hingga penyesuaian kebijakan akademik untuk mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan utama: sejauh mana *adversity quotient* dan dukungan sosial berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja, khususnya di lingkungan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel independen, yaitu *adversity quotient* dan dukungan sosial, serta satu variabel dependen yaitu stres akademik. Subjek penelitian adalah mahasiswa kelas malam di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang diasumsikan bekerja sambil menempuh perkuliahan. Berdasarkan data dari Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, jumlah populasi sebanyak 3.832 mahasiswa. Teknik pemilihan sampel menggunakan *probability sampling*. Jumlah responden mengacu pada Tabel Isaac dan Michael dalam Sugiyono [23] dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 249 responden.

Skala *adversity quotient* yang digunakan mengadopsi dari skripsi Abidin [24] yang disusun berdasarkan teori CO₂RE dari Stoltz [13]. Skala ini terdiri atas 25 item pernyataan yang disusun berdasarkan empat aspek, yaitu *origin & ownership*, *reach*, *control*, serta *endurance*. Skala dukungan sosial mengadopsi dari skripsi Pramestari [25] yang mengacu pada teori Sarafino dan Smith [26]. Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan yang disusun berdasarkan empat aspek utama dukungan sosial, yaitu dukungan instrumental, informasional, emosional, serta persahabatan. Skala stres akademik diadaptasi dari *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Moustaka et al. [27]. Instrumen ini terdiri dari 16 item pernyataan untuk mengukur tingkat stres akademik berdasarkan lima aspek utama, yaitu *workload*, *self-expectation stress*, *pressure from study*, *despondency*, dan *worry about grades*. Skala ini menggunakan format Likert 4 poin, mulai dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”, serta telah disesuaikan dengan konteks mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 29.0. Uji normalitas menggunakan metode *Shapiro–Wilk* untuk memeriksa apakah distribusi data setiap variabel mengikuti distribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditemukan, data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga analisis korelasi menggunakan metode *Spearman's Rho*, yang sesuai untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel pada data non-parametrik. Selain itu, analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor pada masing-masing variabel penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini melibatkan 249 mahasiswa kelas malam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang diasumsikan bekerja sambil kuliah. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi terbaru. Uji statistik yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linearitas, serta uji korelasi Spearman's Rho, dilengkapi dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan masing-masing variabel penelitian. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa ketiga variabel penelitian memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Artinya, data tidak berdistribusi normal sehingga analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan metode non-parametrik, yaitu Spearman's Rho.

Tabel 1. Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Adversity Quotient	.096	249	<,001	.980	249	.001
Dukungan Sosial	.159	249	<,001	.926	249	<,001
Stres Akademik	.282	249	<,001	.792	249	<,001

Pengujian linearitas mengetahui adanya hubungan linear antara variabel independen dengan dependen dalam model studi. Hasil analisis menunjukkan bahwa baik adversity quotient maupun dukungan sosial mempunyai hubungan linear dengan stres akademik ($p < 0,05$). Dari temuan tersebut, menunjukkan bahwa meskipun hubungan korelasinya lemah, pola hubungan tetap konsisten: kenaikan adversity quotient atau dukungan sosial akan diikuti penurunan stres akademik secara proporsional.

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adversity Quotient → Stres Akademik	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.
Dukungan Sosial → Stres Akademik	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			

Uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara adversity quotient dan stres akademik ($r = -0,206$; $p = 0,001$). Hal ini berarti mahasiswa yang memiliki adversity quotient tinggi cenderung mengalami stres akademik lebih rendah. Hasil yang sama juga terlihat pada variabel dukungan sosial, di mana hubungan negatif signifikan ditemukan dengan stres akademik ($r = -0,373$; $p = 0,000$). Selain itu, terdapat hubungan positif signifikan antara adversity quotient dan dukungan sosial ($r = 0,217$; $p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi adversity quotient mahasiswa, semakin tinggi pula dukungan sosial yang mereka rasakan.

Tabel 3. Uji Korelasi *Spearman's Rho*
Correlations

		Adversity Quotient	Dukungan Sosial	Stres Akademik
Spearman's rho	Adversity Quotient	Correlation Coefficient	1,000	-.206**
		Sig. (2-tailed)	0,001	0,001
		N	249	249
	Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	.217**	-.373**
		Sig. (2-tailed)	0,001	0,000
		N	249	249
	Stres Akademik	Correlation Coefficient	-.206**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,001	0,000
		N	249	249

Dari analisis deskriptif, variabel adversity quotient memiliki skor terendah 51 dan tertinggi 88, dengan rata-rata 73,49 ($SD = 5,77$). Rata-rata skor ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dukungan sosial memiliki skor terendah 43 dan tertinggi 73, dengan rata-rata 61,24 ($SD = 5,34$) yang masuk kategori rendah hingga sedang. Sementara itu, stres akademik memiliki skor minimum 23 dan maksimum 63, dengan rata-rata 32,45 ($SD = 10,30$), yang termasuk kategori rendah.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	Skor Hipotetik (Min-Max)	Skor Empirik (Min-Max)	Mean	SD
Adversity Quotient	25-100	51-88	73,49	5,77
Dukungan Sosial	20-80	43-73	61,24	5,34
Stres Akademik	16-64	23-63	32,45	10,3

Berdasarkan kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori adversity quotient sedang (73,9%), dukungan sosial rendah (93,6%), dan stres akademik rendah (100%). Menariknya, walaupun dukungan sosial tergolong rendah, tingkat stres akademik pada seluruh responden tetap berada di kategori rendah. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh faktor lain seperti strategi coping yang baik, manajemen waktu, atau motivasi internal yang tinggi.

Tabel 5. Statistik Deskriptif

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%

Jika dilihat dari setiap dimensi, adversity quotient memiliki dimensi control sebagai skor tertinggi, menandakan bahwa mahasiswa cukup mampu mengendalikan respon terhadap situasi sulit. Pada dukungan sosial, dimensi dukungan emosional menjadi yang paling tinggi, yang berarti perhatian dan empati dari orang terdekat lebih dirasakan dibanding dukungan dalam bentuk lain. Sementara pada stres akademik, dimensi tekanan akademik mendapatkan skor tertinggi, menunjukkan bahwa beban tugas dan tuntutan studi masih menjadi sumber tekanan utama bagi mahasiswa bekerja.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji Spearman's Rho, ditemukan hubungan negatif signifikan antara adversity quotient dan stres akademik ($r = -0,206$; $p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tantangan dan hambatan, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini mengindikasikan bahwa adversity quotient berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa bekerja menjaga keseimbangan psikologisnya. Hubungan negatif signifikan juga terlihat antara dukungan sosial dan stres akademik ($r = -0,373$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademiknya. Menariknya, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan positif signifikan antara adversity quotient dan dukungan sosial ($r = 0,217$; $p = 0,001$). Artinya, mahasiswa yang memiliki adversity quotient tinggi cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih besar, sehingga kedua faktor ini saling melengkapi dalam menurunkan risiko stres akademik. Temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan ketahanan menghadapi kesulitan perlu diiringi dengan penguatan jejaring dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adversity quotient dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa bekerja, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Walaupun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres akademik rendah, temuan ini sejalan dengan teori Stoltz [13] yang menegaskan bahwa individu dengan adversity quotient tinggi mampu beradaptasi lebih baik terhadap tekanan, melihat hambatan sebagai tantangan, dan menemukan solusi kreatif untuk mengatasi masalah. Hubungan negatif yang ditemukan, meski tidak terlalu kuat, tetap memberi gambaran bahwa mahasiswa yang memiliki ketahanan mental tinggi cenderung lebih tenang dan terarah dalam menyelesaikan tugas akademik meskipun dihadapkan pada tekanan ganda antara kuliah dan pekerjaan.

Jika melihat lebih rinci berdasarkan dimensi CORE pada adversity quotient, temuan menunjukkan bahwa dimensi control memiliki rata-rata tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa bekerja dalam penelitian ini relatif mampu mengatur emosi dan perilaku saat menghadapi situasi sulit. Ownership juga memegang peran penting karena menunjukkan sejauh mana mahasiswa merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah akademik yang mereka hadapi. Sementara itu, dimensi reach dan endurance membantu mahasiswa membatasi dampak negatif masalah agar tidak meluas ke aspek kehidupan lain, serta bertahan sampai masalah selesai. Keseimbangan keempat dimensi ini memberi gambaran bahwa ketahanan yang mereka miliki tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga kognitif dan perilaku.

Dukungan sosial juga terbukti memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik. Temuan ini mendukung penelitian Gómez-Baya et al. [16] dan Rahmawati [28] yang menekankan peran dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian ini, dimensi dukungan emosional memiliki rata-rata tertinggi, artinya mahasiswa merasa lebih terbantu ketika mendapatkan pengertian, empati, dan dorongan semangat dari orang di sekitarnya. Namun, mayoritas responden berada pada kategori dukungan sosial rendah, yang menunjukkan bahwa dukungan tersebut mungkin lebih banyak mereka peroleh secara tidak langsung, misalnya dari teman kerja, relasi perkuliahan, atau jaringan sosial daring.

Menariknya, meskipun dukungan sosial rendah, tingkat stres akademik responden tetap berada pada kategori rendah. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh adanya faktor lain seperti strategi coping, efikasi diri, dan keterampilan manajemen waktu, yang juga menjadi temuan Owusu et al. [29] dan Misra & McKean [30]. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki strategi pengelolaan stres yang baik tetap mampu mengontrol tekanan meskipun dukungan eksternal yang mereka terima terbatas.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan studi Rusmayani & Agustina [31] yang menemukan bahwa mahasiswa rantau yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami penurunan stres akademik seiring meningkatnya adversity quotient mereka. Hal ini memperkuat pandangan bahwa ketahanan internal seperti adversity quotient sangat penting untuk menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa di tengah berbagai tuntutan. Dari sisi dukungan sosial, penelitian Asensio-Martínez et al. [32] menegaskan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai mediator yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan mental, dengan kontribusi pengaruh hingga 30%. Ini berarti bahwa meski dukungan sosial tidak secara langsung menghilangkan stres, keberadaannya dapat mengurangi dampak buruk stres terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Implikasi dari temuan ini cukup luas. Bagi mahasiswa bekerja, hasil ini menjadi pengingat bahwa mengasah ketahanan mental dan membangun jaringan dukungan yang sehat adalah investasi penting untuk kelancaran studi. Bagi pihak kampus, temuan ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program pendampingan atau konseling yang tidak hanya fokus pada pengelolaan stres, tetapi juga penguatan adversity quotient dan pengembangan komunitas pendukung. Sedangkan bagi dosen dan pembimbing akademik, hasil ini menegaskan pentingnya membangun komunikasi yang suportif dengan mahasiswa, khususnya mereka yang menjalani peran ganda.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang sedikit lebih kuat terhadap stres akademik dibandingkan adversity quotient. Namun, adversity quotient tetap menjadi fondasi penting yang dapat membantu mahasiswa bertahan dan bangkit saat dukungan eksternal terbatas. Kedua faktor ini saling melengkapi dan sama-sama berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa bekerja, terutama di tengah dinamika kehidupan akademik dan profesional yang mereka jalani.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa adversity quotient dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi adversity quotient yang dimiliki mahasiswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola tantangan akademik, sehingga tingkat stres akademik dapat ditekan. Demikian pula, dukungan sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung, berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Meskipun sebagian besar responden memiliki dukungan sosial pada kategori rendah, tingkat stres akademik tetap berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan adanya faktor lain seperti strategi coping dan manajemen waktu yang juga berkontribusi. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program yang dapat meningkatkan adversity quotient dan memperluas jaringan dukungan sosial bagi mahasiswa bekerja, sehingga mereka mampu mempertahankan kesejahteraan akademik di tengah tuntutan peran ganda yang dijalani.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang penting untuk diperhatikan. Pertama, data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh responden, sehingga ada kemungkinan jawaban dipengaruhi oleh pandangan atau persepsi pribadi. Kedua, desain penelitian ini bersifat potong lintang (cross-sectional), sehingga tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Ketiga, penelitian hanya melibatkan mahasiswa kelas malam di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga hasilnya belum tentu berlaku untuk semua mahasiswa bekerja di perguruan tinggi lain. Keempat, penelitian ini belum mengukur faktor-faktor lain seperti strategi coping, efikasi diri, atau regulasi emosi, padahal faktor-faktor tersebut juga dapat memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Ke depannya, penelitian lebih lanjut dapat diarahkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lain, seperti efikasi diri dan regulasi emosi, serta mempertimbangkan metode longitudinal untuk melihat perubahan tingkat stres akademik dalam jangka waktu tertentu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dosen Pembimbing atas segala bimbingan, arahan, serta dukungan tulus dalam proses penyusunan jurnal yang berjudul “Hubungan Adversity quotient dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”. Yang kedua kepada responden yang berkenan menyisihkan waktunya untuk berpartisipasi jalannya penelitian ini. Yang ketiga kepada seluruh sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, khususnya dilingkungan Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan. Atas dedikasi serta kesempatan yang diberikan untuk jalannya penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga jurnal ini dapat menjadi rujukan serta kontribusi positif dalam bidang psikologi pendidikan, terkhususnya dalam memahami stres akademik pada 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].
- [10] 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>
- [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.
- [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: John 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].

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.