

**HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *SELF-EFFICACY*
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Digunakan Demi Keperluan Dan Persyaratan
Dalam Mendapat Pangkat Strata (1) Psikologi
Di Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

Oleh:
Nur Muhammad Royyan
1831080342

Program Studi : Psikologi Islam



Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Pembimbing 2 : Intan Islamia, M.Sc

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1445/2023 M**

ABSTRAK

Hubungan *Adversity Quotient* Dan *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

Oleh :

Nur Muhammad Royyan

Stres akademik suatu keadaan tidak menyenangkan disertai dengan perasaan cemas, khawatir, dan kurang nyaman karena sebuah tekanan yang diberikan terlalu sulit untuk di kerjakan, dengan adanya sebuah tekanan itu terjadilah sebuah guncangan-guncangan di dalam fikiran dan hati mahasiswa, apabila mahasiswa mampu menanggulangnya maka mahasiswa tersebut akan mampu menepis semua rasa cemas, khawatir, dan kurangnya kenyamanan yang disebabkan oleh tekanan itu sendiri. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Teknik Elektro angkatan 2019, 2020 dan 2021 Institut Teknologi Sumatra sebanyak 104 mahasiswa. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres akademik berjumlah 33 aitem ($\alpha = 0,934$) skala *adversity quotient* 32 aitem ($\alpha = 0,955$) dan skala *self efficacy* 30 aitem ($\alpha = 0,899$), teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan *Software JASP* versi 0.16.

Hasil penelitian pertama menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Teknik Elektro dengan nilai $R = 0.423$ dan nilai $F = 10.982$ dengan taraf signifikan $p < 0.01$ ($p < 0.01$). Sumbangan efektif (SE) sebesar 17.9% dan sisanya 82.1% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini. Kemudian yang kedua terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Teknik Elektro dengan nilai $(R_{x1-y}) = -0.318$ dengan taraf signifikan $p = 0.001$ ($p < 0.01$) dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 7,44%. Ketiga terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Prodi Teknik Elektro dengan nilai $(R_{x2-y}) = -0.358$ dengan taraf signifikan $p =$

0.003 ($p < 0.01$) dengan sumbangan efektif (SE) sebesar 10,38%.

Kata Kunci : *Adversity Quotient, Self-Efficacy, Stres Akademik*





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung
Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Adversity Quotient* Dan *Self-Efficacy* Dengan
Stres Akademik Pada Mahasiswa
Nama : Nur Muhammad Royyan
NPM : 1831080342
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk Diseminarkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. M. Nursalim Malay
NIP. 196301011999031001

Intan Islamia, M.Sc
NIP. 199303182018012002

Mengetahui

Kepala Prodi Psikologi Islam

Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung

Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : *“Hubungan Adversity Quotient Dan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa”* disusun oleh Nur Muhammad Royyan, NPM 1831080342, Program studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, telah dimunaqsyahkan pada hari, tanggal : **Kamis, 27 juni 2023.**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : **Dr. Shonhaji, M.Ag**

Sekretaris Sidang : **Angga Natalia, M.I.P**

Penguji Utama : **Lin Yulianti, MA**

Penguji Pendamping I : **Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**

Penguji Pendamping II : **Intan Islamia, M.Sc**

Mengetahui,

Dekan Ushuluddin dan Studi Agama



DR. AHMAD ISNAENI, MA

197403302000031001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Muhammad Royyan

NPM 1831080342

Progam Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 20 Maret 2023
Yang menyatakan,



Nur Muhammad Royyan

Npm : 1831080342



MOTTO

إِعْمَلْ لِدُنْيِكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا
وَأَعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا

“Kerjakan lah urusan duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya dan kerjakanlah urusan akhiratmu seakan-akan kamu akan mati besok”
(HR. Ibnu Asakir)

PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segalanya, sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan penuh kasih sayang-Mu yang telah memberikan saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu serta memperkenalkan saya dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur saya ucapkan kepada-Mu ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang yang sangat berarti disekeliling saya. Yang selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk :

1. Untuk bapakku Hajar Nauji dan ibuku Sri Wahyuni terimakasih telah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbingku, mendidikku, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini dan samapi di titik ini.
2. Untuk adikku Karisma Ulya, Ratu Khosiah Fajar dan Muhammad Rido Rizki, terimakasih atas semangat dan bantuan yang telah diberikan disaat aku merasa kesusahan dalam proses kuliah ini hingga saat selesainya skripsi ini. Terimakasih telah mengisi hari-hariku dengan penuh kebahagiaan serta selalu menjadi pendengar dan penghibur yang baik.

RIWAYAT

Nama Nur Muhammad Royyan, dilahirkan di Ogan Komering Ulu Timur pada tanggal 1 Agustus 1999. Peneliti merupakan anak pertama dari empat bersaudara, dua putra dan dua putri dari pasangan Bapak Hajar Nauji dan Ibu Sri Wahyuni. Alamat tempat tinggal Desa Sumedang Sari Blok 05, Jalur perbatasan Palembang dan Lampung, Dusun 03. Kecamatan Buay Madang Timur. Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Provinsi Sumatra Selatan.

Mengawali pendidikan pertama di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Ulum MI NU Sumedang Sari lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah Madrasa Tsanawiah di MTS YPI Sumber Harjo lulus pada tahun 2015, adapun pendidikan menengah atas yaitu di MA YPI Sumber Harjo lulus pada tahun 2018.

Setelah menamatkan pendidikan di MA YPI tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan, dan petunjuk-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril amupun material. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag. Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Bapak Drs. H. M Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi dan sebagai pembimbing I, Ibu Annisa Fitriani, S. Psi, MA selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi peneliti untuk disidangkan.
4. Ibu Intan Islamia, M.Sc selaku Pembimbing Akademik, Pembimbing II dan sebagai dosen pengampu matakuliah

seminar psikologi yang selalu memberikan semangat dan arahan selama dalam perkuliahan semester awal hingga semester akhir

5. Bapak dan Ibu Dosen Tim Penguji baik dalam seminar proposal dan sidang munaqosyah yang telah membantu proses pelaksanaan sidang hingga dapat terlaksana dengan baik.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah mendidik serta memberikan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini.
7. Seluruh Mahasiswa Prodi Teknik Elektro angkatan 2021, 2020 dan 2023 yang telah menjadi partisipan dalam penelitian ini.
8. Untuk teman-temanku Moh. Ali Rahman, Mirza, Indah Megaranai, Richa Anissa Niagara, Rahma Hamidah, Nur Aisyah, Angir Sindra Maya sudah menjadi teman berkeluh kesah selama masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi. Terimakasih atas kasih sayang, bantuan tenaga, fikiran, dukungan dan motivasi yang kalian berikan.
9. Untuk semua teman-teman kelas D dan teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018, terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiin.
10. Teman-teman seperbimbingan Moh Ali Rahman, Muftihatul Nasifah, Nurul Nevi, Nanda Adelia, Nur Aisyah dan teman-teman bimbingan yang tidak bisa disebutkan satu-satu yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta motivasi.

11. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan mejadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, 20 Maret 2023

Nur Muhammad Royyan

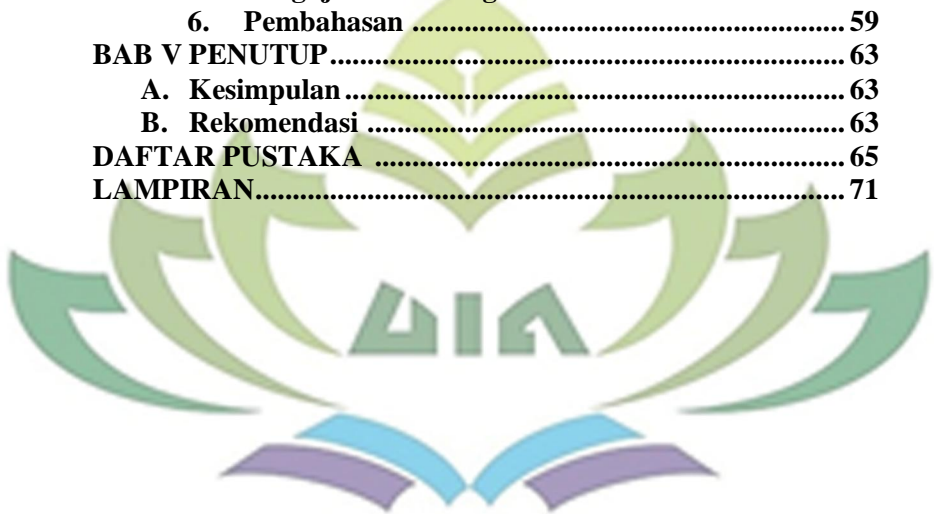
Npm : 1831080342



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATAPENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah,.....	1
B. Rumusan Masalah,.....	8
C. Tujuan Penelitian,	8
D. Manfaat Penelitian,	8
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Stres Akademik,	12
B. <i>Adversity Quotient</i> ,	20
C. <i>Self-Efficacy</i> ,	22
D. Hubungan <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Self-Efficacy</i> Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa,	25
E. Kerangka Berfikir,	27
F. Hipotesis,.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel,.....	29
B. Definisi Operasional,.....	29
C. Subjek Penelitian,.....	30
D. Metode Pengumpulan Data,	31
E. Validitas Dan Reliabilitas,	33
F. Metode Analisis Data,	34
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	36
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitan	36
1. Orientasi Kancah Penelitian	36
2. Persiapan Penelitian	36
3. Pelaksanaan Try Out.....	41

4. Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Instrumen.....	41
5. Penyusunan Skala Penelitian	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	45
1. Penentuan Subyek Penelitian.....	45
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	45
3. Skoring.....	45
C. Analisis Data Penelitian	46
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	46
2. Kategori Skor Variabel Statistik.....	46
3. Uji Asumsi	50
4. Uji Hipotesis	55
5. Pengujian Sumbangan Efektivitas.....	58
6. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Rekomendasi	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71

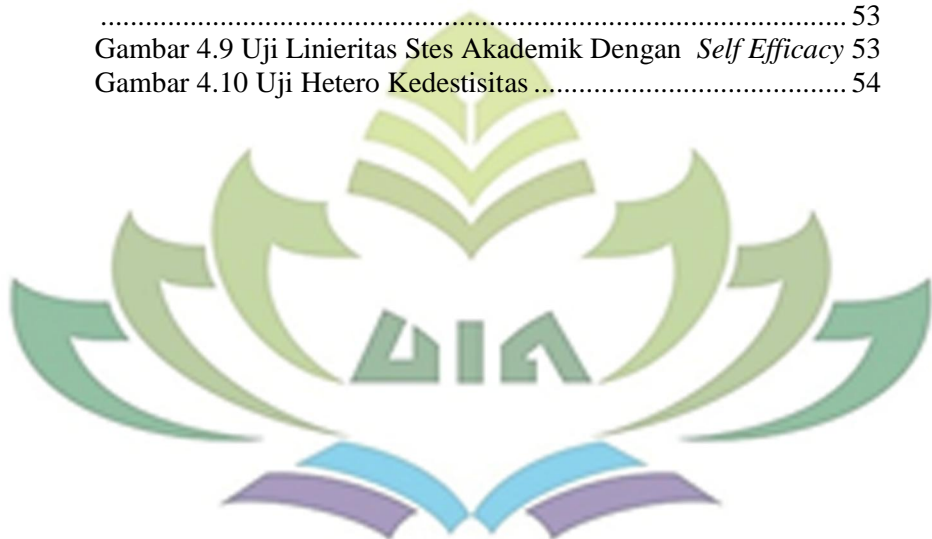


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi	30
Tabel 3.2 Sampel.....	30
Tabel 3.3 Blue Print Stres Akademik	31
Tabel 3.4 Blue Print <i>Adversity Quotient</i>	32
Tabel 3.5 Blue Print <i>Self Efficacy</i>	32
Tabel 3.6 Rumus Regresi Berganda	34
Tabel 4.1 Distribusi Skala Stres Akademik Sebelum Try Out	38
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Adversity Quotient</i> Sebelum Try Out	39
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Try Out	40
Tabel 4.4 Distribusi Skala Stres Akademik Setelah Try Out	42
Tabel 4.5 Distribusi Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Try Out...	43
Tabel 4.6 Distribusi Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Try Out	43
Tabel 4.7 Sebaran Aitem Valid Stres Akademik	44
Tabel 4.8 Sebaran Aitem Valid <i>Adversity Quotient</i>	44
Tabel 4.9 Sebaran Aitem Valid <i>Self Efficacy</i>	44
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik.....	46
Tabel 4.11 Rumus Norma Kategorisasi	47
Tabel 4.12 Kategorisasi Stres Akademik.....	47
Tabel 4.13 Kategorisasi <i>Adversity Quotient</i>	48
Tabel 4.14 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	49
Tabel 4.15 Uji Normalitas	50
Tabel 4.16 Uji Multikolinieritas	55
Tabel 4.17 Uji Hipotesis Pertama.....	55
Tabel 4.18 Uji Hipotesis Kedua	56
Tabel 4.19 Uji Hipotesis Ketiga	56
Tabel 4.20 Uji Persamaan Regresi Variabel X1,X2 Dan Y	57
Tabel 4,21 Uji Sumbangan Efektifitas.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Beerfikir	27
Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Stres Akademik.....	47
Gambar 4.2 Diagram Lingkaran <i>Adversity Quotient</i>	48
Gambar 4.3 Diagram Lingkaran <i>Self Efficacy</i>	49
Gambar 4.4 Uji Normalitas Tiga Variabel.....	51
Gambar 4.5 Uji Normalitas Stres Akademik	51
Gambar 4.6 Uji Normalitas <i>Adversity Quotient</i>	51
Gambar 4.7 Uji Normalitas <i>Self Efficacy</i>	52
Gambar 4.8 Uji Linieritas Stres Akademik Dengan <i>Adversity Quotient</i>	53
Gambar 4.9 Uji Linieritas Stes Akademik Dengan <i>Self Efficacy</i>	53
Gambar 4.10 Uji Hetero Kedeistisitas	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Skala Penelitian	71
Lampiran 2 Distribusi Data Uji Coba	80
Lampiran 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Penelitian	84
Lampiran 4 Skala Penelitian.....	90
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian	98
Lampiran 6 Hasil Hipotesis	102
Lampiran 7 Sumbangan Efektif.....	104
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	105
Lampiran 9 Hasil Turnitin	106



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan istilah yang digunakan seseorang untuk menempuh pembelajaran di suatu universitas atau perguruan tinggi, seseorang yang mempunyai gelar mahasiswa merupakan pelajar di tingkat teratas dari pelajar SMA. Peran mahasiswa selain belajar, mengikuti UKM ataupun organisasi, mahasiswa juga di butuhkan oleh masyarakat maupun negara, karena mahasiswa merupakan *agent of change* dan SDA yang memberi perubahan. Peran yang sering dilakukan oleh mahasiswa dalam ruang lingkup masyarakat ialah gotong royong, menghargai perbedaan, memberi pemahaman tentang pentingnya cinta tanah air dan kebudayaan yang ada di Indonesia, namun secara garis besar peran mahasiswa meliputi moral, sosial dan intelektual (Lusiana, 2018).

Mahasiswa juga mempunyai tugas yang harus diselesaikan, seperti halnya mengerjakan tugas matakuliah, praktikum, presentasi, rivew jurnal, tugas kelompok, kemudian tugas akhir kuliah (skripsi) (Hidayat et al., 2021). Namun faktanya pada tahun 2019 – 2022 indonesia dilanda wabah covid-19 sehingga pemerintah merubah system pembelajaran menjadi daring atau online, dari sinilah produktivitas mahasiswa mengalami penurunan, seperti kurangnya memanfaatkan waktu dengan baik, mengabaikan tugas kuliah sampai menumpuk, kurangnya memperhatikan saat matakuliah berlangsung, menambah gejala stres, mengganggu kesejahteraan psikologis dan pada akhirnya nilai yang didapatkan mahasiswa itu dibawah rata-rata (Hasanah, R, V. et al., 2022). Hal inilah yang memicu mahasiswa mengalami stres akademik, kualitas hidup menurun dan menurunnya perkembangan kognitif, karena kurang mampunya mahasiswa dalam menanggulangi masalah yang terjadi (Ulfa M et al., 2017).

Dengan adanya fenomena ini dalam survey yang dilakukan Khosyi Mailisa et al., (2020) bahwa banyak mahasiswa ITERA yang merasa stres karena banyaknya tugas kuliah. Dalam

skala 1-4, sebanyak 34% mahasiswa merasa sangat stres, 36.2% mahasiswa merasa stres, 27.7% mahasiswa merasa cukup stres, dan 2.1% mahasiswa merasa tidak stres. Stres biasanya diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti berada di bawah tekanan dan khawatir akan sesuatu. Hal ini memungkinkan mahasiswa berada di bawah tekanan berupa tanggung jawab terhadap tugas kuliah dan khawatir terhadap hasil tugas, apakah dapat diselesaikan dengan baik dan maksimal atau tidak. Beberapa mahasiswa yang pernah merasa stres berpendapat bahwa mereka menangani stres dengan berbagai cara, yaitu mencicil tugas, belajar dengan teman, hingga membagi waktu sebaik mungkin. Stres yang dialami oleh mahasiswa diantaranya diakibatkan dari beban tugas kuliah yang berat, kurangnya referensi buku, dan manajemen waktu yang tidak baik.

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat dipengaruhi oleh dayatahan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang kurang kondusif Ambarwati et al., (2019). Keadaan stres ini merupakan pengaruh dari kurang mampunya mahasiswa dalam menangani tekanan. Hal ini tentunya menghambat mahasiswa dalam hal kondisi mental, sosial, temporal, finansial dan energi (Herawati, N., dkk., 2019).

Stres akademik adalah stres yang muncul dari masalah akademik atau pendidikan seperti: padatnya kegiatan di kelas, waktu yang dihabiskan saat di kelas, terlalu banyak soal ujian yang harus dikerjakan, hasil ujian yang kurang maksimal, cemas disaat tugas kuliah menumpuk, dan manajemen waktu yang kurang teratur (Rahmawati et al., 2015).

Stres akademik merupakan masalah yang sering terjadi pada mahasiswa, ketika mahasiswa mengalami masalah seperti ini mahasiswa akan menampakkan gejala-gejala yang mengarah pada stres akademik, seperti ; suka mengeluh, merasa sakit kepala, aktifitas menurun, insomnia, sering merasa cemas, emosi sering meningkat (Mulya & Indrawati, 2016).

Dengan adanya fenomena diatas peneliti melakukan penyebaran pernyataan wawancara *online* melalui *google form* dan *WhatsApp* pada hari senin 23 mei 2022 terhadap 20

mahasiswa ITERA angkatan 2019, 2020 dan 2022 Program Studi Teknik Elektro. Pada survey singkat peneliti memberi pernyataan terkait stres akademik dengan pernyataan yang ada pada aspek stres akademik yang di buat oleh (Hardjana, 1994). Terdapat lima pernyataan yang mengarah pada stres akademik dengan alternatif jawaban “iya” dan “tidak”, pernyataan yang disajikan berjumlah lima pernyataan sesuai aspek yang di gunakan dalam penelitian ini.

Setelah melakukan wawancara *online* melalui *google form* dan *WhatsApp* dengan 20 mahasiswa ITERA Prodi Teknik Elektro angkatan 2019, 2020 dan 2022. Hasilnya dua puluh mahasiswa tersebut yang mempunyai inisial “FW (2019)”, “GI (2019)”, “HA (2019)”, “SP (2019)”, “DS (2019)”, “YI (2019)”, “YN (2019)”, “NY (2019)”, “GH (2019)”, “PR (2019)”, “DU (2020)”, “AS (2020)”, “TY (2020)”, “BI (2020)”, “KK (2020)”, “RS (2021)”, “TI (2021)”, “LO (2021)” “DH (2021)”, dan “YS (2021)”, menjawab “iya” dan sering merasa tertekan, cemas, makan kurang teratur, konsentrasi dalam belajar menurun dan merasa pusing ketika mengerjakan tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi.

Alasan peneliti mengambil subjek mahasiswa ITERA Prodi Teknik Elektro angkatan 2019, 2020 dan 2021 karena dalam survey singkat di atas menggambarkan adanya indikasi mahasiswa mengalami stres akademik. Alasan lain memilih subjek ini karena adanya matakuliah yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi sehingga dapat memicu tingkat stres akademik pada mahasiswa itu sendiri. Matakuliah yang mempunyai kesulitan tinggi antara lain, matematika teknik, system komunikasi, medan elektromagnetik, dan praktikum.

Dalam penelitian ini menggunakan aspek Hardjana (1994) terdapat empat aspek dalam stres akademik yaitu : *fisikal*, *emosional*, *intelektual* dan *interpersonal*. Stres akademik pada mahasiswa bisa juga disebut stres yang terjadi di lingkungan akademik dalam berbagai hal. Disisi lain, alasan utama yang menyebabkan stres akademik yaitu kegagalan untuk

menyelesaikan program akhir semester dapat menciptakan situasi stres dalam belajar (Hidayat et al., 2021).

Menurut Yuwono (2010) stres akademik mengubah kemampuan mental mahasiswa dengan depresi alami, termasuk konsentrasi, kontrol suasana hati, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Ini terjadi ketika emosi menjadi lebih dominan dan menutup keadaan mental dalam menyelesaikan permasalahan. Kontrol emosional yang buruk ini juga dapat menyebabkan perasaan tidak aman, yang akan menyebabkan kurangnya upaya untuk menyelesaikan situasi dengan cepat. Hal ini dapat membahayakan mahasiswa itu sendiri.

Sebagaimana dinyatakan dalam ayat 139 Surat Ali-imran, nasehat Allah Yang Maha Esa untuk menghindari dan mengelola stres sangat jelas.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : "janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman" (QS Ali' Imron ayat : 139).

Maksud surat Ali-imran ayat 139 adalah bahwa manusia diciptakan untuk diuji. Mahasiswa pasti akan mengalami stres akademik dan akan diuji selama perkuliahan, seperti halnya mahasiswa mengalami masalah stres akademik.

Dalam tafsir (Al-Manar) kata tahinu dari kata al-wahnu yaitu kelemahan yang menyebabkan kerusakan atau ketidaknyamanan jiwa. Tuhan memerintahkan kamu untuk tidak lemah dalam berjuang, bahkan jika kamu menghadapi masalah berupa kegagalan dalam berjuang. Kemudian kata wa la tahzanu mempunyai arti Jangan khawatir tentang apa yang terjadi padamu hari ini dan jangan khawatir tentang apa yang menghancurkan hatimu. Kemudian kata antum'mul a'-launa, artinya ditujukan pada seseorang yang mampu mematuhi perintah allah swt. Dengan adanya kepatuhan kepada allah, maka allah akan memberikan rasa bahagia dalam hati dan kesuksesan. Dan seseorang yang mematuhi perintah allah ialah orang yang

menjalani sunahnya dengan menjalankan aturan dalam masyarakat, mempunyai sifat yang tenang, mempunyai keyakinan diri, hal ini akan menimbulkan rasa kebahagiaan tersendiri bagi seseorang tersebut.

Allah swt berfirman dalam surah al-baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan serta berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”(Q.S Al-Baqarah 2 : 155).

Dapat di jelaskan bahwa ayat di atas, Allah menyuruh manusia harus mampu mengontrol emosi dalam posisi banyak masalah. Dapat diartikan mahasiswa yang mengalami kesulitan harus mampu menghadapinya. Dalam ayat 155 Surah Al-Baqara, Allah berfirman bahwa meskipun para manusia berada di bawah tekanan dan ketegangan, kabar baik akan sampai kepada mereka. Artinya setiap masalah yang di alami oleh mahasiswa akan memiliki arti tersendiri.

(Dan sungguh Kami akan memberimu cobaan berupa sedikit ketakutan) terhadap musuh, (kelaparan) paceklik, (kekurangan harta) disebabkan datangnya malapetaka, (dan jiwa) disebabkan pembunuhan, kematian dan penyakit, (serta buah-buahan) karena bahaya kekeringan, artinya Kami akan menguji kamu, apakah kamu bersabar atau tidak. (dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar) bahwa mereka akan menerima ganjaran kesabaran itu berupa surga (Al-Mahali & As-Suyuthi, 2020)

Sabar adalah perisai dan senjata orang-orang beriman dalam menghadapi beban dan tantangan hidup. Itulah ujian yang akan kalian hadapi berupa perasaan takut pada musuh, kelaparan, kekurangan bekal, harta, jiwa dan buah-buahan. Tidak ada yang

melindungi kalian dari ujian-ujian berat selain jiwa kesabaran. Maka sampaikanlah, wahai Nabi, berita sukacita yang menggembirakan kepada mereka yang bersabar dengan hati dan ucapanmu (tafsir Quraish shihab).

Stres akademik ini pun tidak semata-mata terjadi namun ada beberapa elemen-elemen yang diduga mempengaruhi. Tersusun enam elemen yang di duga mempengaruhi stres akademik yaitu ; *coping stress, psychological resilience, emotional intelligence, self-efficacy, social support, adversity quotient* (Zulharman et al., 2016). Faktor ini yang diduga mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Dari faktor diatas peneliti memfokuskan dua variabel sebagai variabel bebas satu dan dua yang pertama dijelaskan dalam teori Jill et, al., (2013) menyatakan *adversity quotient* adalah kemampuan memahami konflik dan tekanan yang mereka hadapi elemen ini sangat penting dari hubungan yang suportif dan protektif. Mahasiswa yang mempunyai *adversity quotient* yang baik dapat beradaptasi dan bertahan dari berbagai tekanan. Di sisi lain, jika mahasiswa yang *adversity quotient* kurang maksimal maka rentan dan tidak dapat beradaptasi dengan baik akan mengalami masalah (Permatasari et al., 2021).

Elemen yang diduga mempengaruhi stres akademik ialah *adversity quotient* merupakan salah satu faktor yang diduga dapat mempengaruhi stres akademik. Kecerdasan adversitas diartikan menanggulangi system pertahanan diri dalam mengolah kesulitan. Menurut (Stoltz, 2000) *adversity quotient* merupakan kecerdasan seseorang yang mempunyai seni mengolah tekanan menjadi sebuah peluang, hal ini untuk mengukur kemampuan seseorang disaat mengalami permasalahan. Seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi mereka akan menganggap kesulitan-kesulitan tersebut sebagai tantangan yang harus di selesaikan.

Mahasiswa yang berada di bawah tekanan terus-menerus lebih mungkin mengembangkan pemikiran yang kuat tentang tantangan yang mereka hadapi, sehingga melalui kebiasaan ini mahasiswa dapat memahami, mengidentifikasi, dan memproses tekanan yang diberikan sehingga mahasiswa mampu menghadapi

nya. Dengan demikian *adversity quotient* sangat berperan penting bagi mahasiswa. Hal ini di perkuat oleh hasil pendapat (Stoltz, 2000) Apabila mahasiswa mempunyai keahlian menghadapi bermacam kesulitan yang dirasakan maka mahasiswa tersebut tidak gampang merasa tertekan (stres), hal ini semakin membentuk toleransi terhadap stres akademik dengan kemampuannya yang mampu mengontrol stres akademik secara efektif.

Kemudian variabel ke dua dikemukakan oleh Zulharman et al., (2016) juga menyebutkan bahwa *self-efficacy* diduga menjadi salah satu faktor dari stres akademik. *Self-efficacy* merupakan upaya seseorang untuk menghadapi situasi stres karena kesulitan yang dialaminya, dengan menggunakan prinsip yakin atau sikap untuk mendapatkan rasa nyaman dalam dirinya. (Rachmah, 2012) menerangkan bahwa *self-efficacy* merupakan cara yang dilakukan oleh seorang untuk melewati ketentuan dan tuntutan yang harus mahasiswa lakukan, hal ini merupakan evaluasi positif yang berkaitan dengan keuletan dan keinginan yang kuat pada mahasiswa. Hal ini sudah jelas bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa.

Bandura et al (1999) *self-efficacy* Ini memainkan peran dalam mengatur respons stres akademik, dengan keyakinan pada kemampuannya untuk menentukan apakah layak dan mampu dalam mengatasi tekanan. Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang baik pasti bekerja lebih giat demi mengatasi semua rintangan, persiapan yang matang akan menimbulkan rencana yang matang juga ketika ingin menggapai sebuah keinginan yang di harapkan. Semua orang pasti memiliki *self-efficacy* nya masing-masing hanya saja tidak selalu sama dalam menjalankannya.

Seorang mahasiswa pasti akan menghadapi kesulitan ataupun tekanan pada saat perkuliahan berlangsung. Maka dari itu harapannya mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi agar mahasiswa dapat dan mampu melawan kesulitan atau tekanan yang di alami, dengan demikian mahasiswa akan lebih optimis dan mempunyai keyakinan tinggi untuk meghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Mahasiswa yang memiliki *self-*

efficacy tinggi akan mampu menghadapi *stressor* yang datang akibat tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi.

Berdasarkan penjabaran di atas dan pra penelitian yang dilakukan. Peneliti mengambil tema pembahasan stres akademik. Hal ini juga di pengaruhi dengan dua faktor yaitu *adversity quotient* dan *self-efficacy*. Dengan demikian peneliti mengambil judul “Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan antara *adversity quotien* dengan stres akademik pada mahasiswa?
2. Adakah hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa?
3. Adakah hubungan antara *adversity quotient* dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis. Ada banyak manfaat yang diharapkan, seperti:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang terkandung dalam penelitian ini ialah untuk memberi sumbangsih dari segi pendidikan, gagasan, fakta dan saran untuk perubahan dalam pandangan ilmu psikologi, khususnya dibagian ilmu psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari studi ini ialah:

- a) Bagi mahasiswa
 Penelitian ini diharapkan dapat berbagi wawasan baru tentang pentingnya *adversity quotient* dan *self-efficacy* dalam menghadapi berbagai masalah atau situasi dan kondisi yang dapat menyebabkan stres akademik mahasiswa.
- b) Bagi peneliti selanjutnya
 Hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan sumber data untuk memperluas pengetahuan tentang pentingnya *adversity quotient* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa.
- c) Bagi orang tua
 Dengan adanya penelitian ini orang tua dapat menjadi *support system* yang baik, dan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi orang tua terkait pentingnya *adversity quotient* dan *self-efficacy* pada anak yang sedang berada di jenjang perkuliahan.
- d) Bagi institute dan dosen
 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur untuk pihak institute dan dosen dalam mengatasi dan mengevaluasi kondisi mahasiswa yang mengalami stres akademik.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Analisis terdahulu tujuannya untuk mendapat bahan perbedaan dan referensi untuk penelitian yang akan dilakukan. Berikut penelitian yang menjadi referensi dan pembeda dalam penelitian ini:

1. Samsul et al., (2020) berjudul “analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19” metode yang digunakan ialah penelitian kuantitatif deskriptif. Subyek untuk penelitian ini yaitu mahasiswa dan mempunyai sampel 300 mahasiswa UIN Sumatera Utara. Data penelitian yang digunakan yaitu rumus deskriptif. Pengambilan data yang digunakan ialah skala *likert*.

Hasil dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik yang di alami oleh mahasiswa sebesar 75% terbilang sedang.

2. Siregar & Putri, (2020) berjudul “hubungan *self-efficacy* dan stres akademik” desain pengkajian yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif. Subyek untuk pengkajian ini yaitu mahasiswa. Mempunyai sampel sekitar 75 mahasiswa mulai dari semester dua, empat dan lima UM Sumatra Utara. Dengan kesimpulan mempunyai afiliasi negatif relevan antara efikasi diri dan stres akademik mahasiswa, efikasi diri dan stres akademik sangat berpengaruh bagi mahasiswa dengan demikian tingginya stres akademik berpengaruh juga pada efikasi diri pada mahasiswa prodi BK.
3. Juwita (2017) berjudul “hubungan *adversity quotient* dan *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa” dengan desain pengkajian kuantitatif. Subyek untuk pengkajian ini ialah mahasiswa dan populasi untuk pengkajian ini ialah 120, sampel 35 mahasiswa semester empat Universitas Medan Area. Dalam penelitian ini terdapat kesimpulan ketika mahasiswa memiliki efikasi diri dan *adversity quotient* yang tinggi maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Perbandingan dalam penelitian di atas dan penelitian ini antara lain mempunyai jumlah subyek yang berbeda. dalam penelitian yang dilakukan oleh (Juwita 2017) mempunyai populasi sebanyak 120 dan sampel 35 mahasiswa, kemudian menggunakan variabel terikan stres secara umum. Sedangkan dalam penelitian saan ini mempunyai populasi 471 dan sampel 104 mahasiswa kemudian menggunakan variabel terikat stres akademik.

Persamaan dalam penelitian ini ialah mempunyai variabel bebas yang sama dan menggunakan teori yang sama, subjek dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa semester VI.

4. Ellis (2021) berjudul “gambaran stres akademik mahasiswa” metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif. Subyek penelitian adalah mahasiswa, dan sampel penelitian

adalah 200 siswa secara random sampling. Penelitian ini di lakukan di universitas patimura. Tingkat stres akademik mahasiswa IPA Universitas Patimura menunjukkan 140 orang (70%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan stres ketika mengerjakan tugas akademik selama perkuliahan.

5. Choompunuch et al., (2021) berjudul “*stress, adversity quotient, and health behaviors*” Memakai desain pengkajian kuantitatif, pengkajian ini melibatkan 416 mahasiswa sarjana di sebuah universitas Thailand. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat stresnya tinggi. *adversity quotient* berada pada level tinggi dan perilaku kesehatan berada pada level sedang. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa stres dan *adversity quotient* sangat negatif signifikan.
6. Prasetyawan & Ariati, (2018) berjudul “hubungan antara *adversity intelligence* dengan stres akademik” Dengan memakai desain pengkajian kuantitatif, subyek pengkajian ini ialah mahasiswa kemudian sampel yang di ambil ialah 110 mahasiswa Universitas Dipongoro. Alat ukuran dalam pengkajian ini ialah skala stres akademik (42 item = 0,92) dan skala kemampuan intelektual (20 item = 0,87). Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* berparameter menggunakan SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity intelligence* dengan stres akademik pada anggota Organisasi Pecinta Alam (Mapala) di Universitas Diponegoro Semarang. Dalam penelitian ini terdapat hasil mahasiswa dengan kecerdasan tinggi dapat menangani situasi sulit dengan lebih baik dan mengalami lebih sedikit stres akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, penelitian ini memuat beberapa perbandingan yang peneliti gunakan dalam tiga variabel. Dimana, peneliti menggunakan judul pembeda seperti “Hubungan *Adversity Quotient* Dan *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. Variabel yang dipengaruhi ialah

stres akademik dan yang mempengaruhi ialah *adversity quotient* dan *self-efficacy*.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Menurut Kim & Lee (2013) Stres dipahami sebagai bentuk permasalahan yang dapat merubah keseimbangan psikososial manusia. Mariyanti (2013) Stres bukanlah reaksi spesifik tubuh terhadap tuntutan yang berlebihan. Namun Lumban Gaol (2016) berpendapat stres adalah respons seseorang yang sedang menghadapi keadaan yang sulit sehingga dapat menimbulkan stres yang membuat seseorang terganggu dan merasa kurang nyaman, keadaan ini membuat manusia sulit untuk menghadapi maupun menyelesaikan masalah yang terjadi.

Zulkarnain (2020) Dapat disimpulkan bahwa penyebab yang membuat seseorang mengalami stres ialah kurangnya kemampuan seseorang dalam mengendalikn situasi yang sulit. Dawkins (2006) Hal ini menunjukkan perubahan stres dapat dilihat dari kemampuan kognitif manusia secara masing-masing, perubahan kognitif meliputi penilaian terhadap stres dan penilaian kemampuan seseorang dalam menghadapi stres. Stres tidak hanya terjadi ketika seorang individu mengalami tekanan, namun stres bisa terjadi dikarenakan sebuah insiden seperti bencana alam dan stres disini terjadi karena dipengaruhi oleh stresor (Islamia I et al., 2021)

Sheridan dan Radmacher (Almasitoh, 2011) stres juga bisa bersifat netral, artinya tidak memiliki konsekuensi baik atau buruk, terjadi ketika intensitas atau tingkat emosional terlalu rendah, atau proses seseorang untuk mengelola emosi terlalu baik. Oleh karena itu, proses kognitif salah satu cara untuk menyeleksi faktor stres sebelum reaksi individu muncul. Menahan stres adalah hal yang sangat penting, inilah fungsinya proses kognitif dapat menyeleksi semua tekanan yang ada (Korchin, 1976).

Kesimpulan dari pengertian stres menurut para tokoh diatas, timbulnya stres karena manusia tidak mampu menanggulangi tekanan yang terjadi sehingga dapat

mempengaruhi dan membuat seseorang terganggu dan merasa kurang nyaman, keadaan ini membuat manusia sulit untuk menghadapi maupun menyelesaikan masalah yang terjadi.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang terbentuk karena adanya tekanan dalam ruang lingkup akademik (Mubarok & Hermaleni, 2021). Stres akademik merupakan sebuah masalah yang terjadi pada mahasiswa yang tidak mampu mengontrol situasi yang mereka alami (Wilks, 2008). Stres akademik adalah suatu kondisi di mana mahasiswa tidak dapat menikmati persyaratan akademik dan menganggap persyaratan akademik yang diterima sebagai penghalang (Rahmawati et al., 2015).

Menurut Olejnik dan Holschuh (Zuama, 2014) Stres Akademik suatu reaksi yang bersumber dari adanya banyak keinginan dan tugas yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Stres akademik adalah rasa amarah bila mahasiswa berada pada situasi, keadaan, kejadian dan peristiwa yang sulit (Hardjana, 1994). Stres akademik adalah ketakutan, depresi fisik dan emosional, yang dialami mahasiswa karena tuntutan akademik, dosen pengampu, dan orang tua (Mulya & Indrawati, 2016). Selain dari tekanan-tekanan akademik, emosional yang tidak terkontrol juga dapat mempengaruhi individu lebih agresif dikarenakan kurangnya kedekatan terhadap keluarga dan teman-teman di lingkungan sekitar maupun lingkungan perkuliahan hal ini juga salah satu faktor mahasiswa mengalami stres akademik (Islamia I et al., 2019)

Berdasarkan berbagai definisi yang diberikan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh pemahaman mental tingkat akademik. Tekanan-tekanan tersebut menyebabkan mahasiswa bereaksi dalam reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan perasaan yang negatif terhadap tuntutan sekolah atau akademik yang diberikan.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Aspek-aspek Stres Akademik Menurut (Hou & Xu, 2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

a) Tekanan Belajar

Stres akademik adalah stres yang dialami manusia saat berada di jenjang pendidikan, terjadinya reaksi stres ini bisa dilihat dari adanya tuntutan belajar di sekolah maupun di rumah. tuntutan orang tua, lingkungan sekolah, ujian semester dan pendidikan di tingkat universitas.

b) Beban Tugas

Dalam hal ini tugas di sekolah dan ujian dapat mempengaruhi stres akademik pada siswa. Jumlah pekerjaan berkaitan dengan tugas-tugas yang harus dilakukan orang di sekolah. Beban yang dirasakan siswa adalah pekerjaan rumah (PR), pekerjaan rumah dan ulangan/ujian di sekolah, hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa pada saat kuliah.

c) Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru. Aspek ini berkaitan dengan proses kognitif individu. Orang yang mengalami stres akademik memiliki konsentrasi yang buruk, pelupa, dan kualitas kerja yang buruk.

d) Ekspektasi Diri

Self-efficacy mengacu pada kemampuan seseorang untuk memiliki ekspektasi atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang dengan stres akademik memiliki harapan diri yang rendah, yaitu selalu merasa tidak memenuhi standar akademik dan selalu merasa akan mengecewakan orang tua dan guru jika nilai akademiknya tidak memuaskan.

e) Keputusanasaan

Seseorang akan merasa cepat menyerah jika kemauan yang ia ingin capai tidak tercapai, hal ini akan mengacu pada emosi mahasiswa. mereka akan merasa kurang mampu jika tugas kuliah nya sulit untuk difahami dan

mahasiswa menjadi kurang semangat dalam mengerjakannya.

Hardjana (1994) mengutarakan beberapa aspek stres akademik, antara lain:

- a) Aspek fisik, meliputi : Sakit kepala, insomnia, sakit punggung terutama di punggung, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, keringat berlebih, kehilangan nafsu makan atau sebaliknya.
- b) Aspek emosional, meliputi : Kecemasan atau kekhawatiran, kesedihan, depresi, menangis, marah, gugup, peningkatan kepekaan dan lekas marah, merasa harga diri rendah, perasaan tidak aman, menyerang orang lain dan memusuhi orang lain.
- c) Aspek intelektual, meliputi : Ingatan kurang baik, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, susah dalam mengambil keputusan, sering melamun.
- d) Aspek interpersonal, meliputi : Dapat kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, membatalkan dan mengingkari janji dengan mudah, mengeluh atau menyerang orang lain secara verbal.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut prokop dkk (Setyabudi, 2012) mempunyai tiga faktor antara lain:

a. Faktor perilaku

Ketika orang menghadapi stresor di lingkungan mereka, dua karakteristik stresor tersebut memengaruhi respons individu, sebagai berikut :Durasi lamanya seseorang terpapar stres dapat mempengaruhi efek stres berkepanjangan. Kesimpulannya, smakin individu dapat mengantisipasi stres maka semakin siap seseorang ketika mendapat stres.

b. Faktor psikologis

Ada tiga faktor psikologis yang berpengaruh yaitu :

- 1) Kontrol yang dirasakan (*perceived control*) kemampuan seseorang dalam mengendalikan stres. Pusat pengendalian diri (*Locus of control*) adalah parameter

kepribadian yang menilai keyakinan umum orang tentang memiliki kendali atas hidup mereka. Seseorang dengan kontrol internal dapat mengatasi stres dan mengatasi stres lebih baik daripada orang dengan situasi kontrol eksternal.

- 2) Kurangnya kemampuan dalam belajar (*Lack of ability in learning*) ialah akibat tidak adanya kemampuan individu yang membuat mereka sulit untuk memahami materi.
- 3) Pribadi yang tabah (*hardinnes*) ialah mempunyai tekak yang kuat dan dalam menyelesaikan suatu tekanan yaitu dengan cara; a) keyakinan akan kendali atas sesuatu, b) dedikasi, partisipasi, dan makna dalam apa yang dilakukan setiap hari, c) fleksibel untuk berubah.
- 4) Faktor *social*, Peristiwa besar dalam hidup, seperti pernikahan atau kematian anggota keluarga, dapat menyebabkan stres dan menyebabkan stres sosial. Selain itu, aktivitas sehari-hari yang menguras tenaga juga mempengaruhi kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

Adapun faktor stres akademik menurut (Zulharman et al., 2016) yaitu :

- a) *Coping Stress*, ialah upaya manusia untuk menghadapi situasi stres akademik, Ini adalah hasil dari kesulitan yang muncul selama menerima perubahan kognitif atau sikap, seseorang akan mendapatkan rasa nyaman dalam diri sendiri.
- b) Resiliensi, (*psychological resilience*) Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan stres dan ketidakbahagiaan. Stres dan kecemasan dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk masalah dengan keluarga atau hubungan lainnya, masalah kesehatan atau pekerjaan, masalah akademik dan keuangan.
- c) Kecerdasan emosional, (*emotional intelligence*) Kemampuan seseorang untuk memahami, mengevaluasi,

mengelola, dan mengendalikan emosinya sendiri dan emosi lainnya. Dalam hal ini, emosi adalah persepsi informasi dalam suatu hubungan.

- d) *Self-Efficacy*, *Self-Efficacy* atau efikasi diri adalah salah satu asumsi seseorang tentang kemampuan untuk melakukan sesuatu yang lebih bermakna untuk mencapai suatu tujuan. Itu berarti mengetahui apa yang harus dicoba dan merasakan kemampuan emosional untuk melakukannya.
- e) Dukungan sosial, dukungan sosial adalah bentuk perhatian, pujian, dorongan, penerimaan, atau bantuan dari orang-orang yang memiliki hubungan sosial yang erat. motivasi dapat berupa informasi, perilaku tertentu, atau objek yang membuat sang motivator merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai.
- f) *Adversity Quotient*, Kemampuan seseorang untuk berpikir, mengolah, mengontrol dan menghadapi masalah hidup. Pada dasarnya, ini adalah parameter yang menunjukkan seberapa baik seseorang dapat mengatasi masalah.

5. Stres Akademik Dalam Pandangan Islam

Menurut Yuwono, (2010) stres akademik mengubah kemampuan mental mahasiswa dengan depresi alami, termasuk konsentrasi, kontrol suasana hati, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah. Ini terjadi ketika emosi menjadi lebih dominan dan menutup keadaan mental dalam menyelesaikan permasalahan. Kontrol emosional yang buruk ini juga dapat menyebabkan perasaan tidak aman, yang akan menyebabkan kurangnya upaya untuk menyelesaikan situasi dengan cepat. Hal ini dapat membahayakan mahasiswa itu sendiri.

Sebagaimana dinyatakan dalam ayat 94 Surat Asy-syarah, sebagai berikut :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي
 أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
 (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ
 فَارْغَبْ (٨)

Artinya : Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad), dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

Maksud surat Asy-syarah ayat 94 adalah bahwa manusia diciptakan untuk diuji. Seperti halnya mahasiswa ketika mendapat kesulitan dimasa kuliah tetaplah bekerja keras karena ketika mahasiswa mampu melewati kesulitan itu maka kemudahanlah yang akan didapat kedepannya.

Dalam tafsir (Kemenag, 2019) 1. Dalam ayat ini dinyatakan bahwa Allah telah melapangkan dada Nabi Muhammad dan menyelamatkannya dari ketidaktahuan tentang syariat. Nabi juga dirisaukan akibat kebodohan dan keras kepala kaumnya. Mereka tidak mau mengikuti kebenaran, sedang Nabi saw selalu mencari jalan untuk melepaskan mereka dari lembah kebodohan, sehingga ia menemui jalan untuk itu dan menyelamatkan mereka dari kehancuran yang sedang mereka alami. 2-3. Allah mengungkapkan bahwa Dia berkenan meringankan beban yang dipikulkan kepada Nabi Muhammad dalam menunaikan penyebaran risalah-Nya. Dengan demikian, dengan mudah Nabi dapat menyampaikannya kepada manusia, dan dengan jiwa yang tenteram menghadapi tantangan musuh-musuhnya walaupun kadang-kadang tantangan itu berbahaya. 4. Dalam ayat ini diterangkan bahwa Allah mengangkat derajat Nabi Muhammad, meninggikan kedudukan dan memperbesar pengaruhnya. Apakah ada kedudukan yang lebih mulia dari

kedudukan nubuwwah (kenabian) yang telah dianugerahkan Allah kepadanya? Apakah ada yang lebih utama dari tersebarnya ke seluruh dunia pengikut-pengikut yang setia yang patuh menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangannya. 5. Dalam ayat ini, Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam setiap kesempitan, terdapat kelapangan, dan di dalam setiap kekurangan sarana untuk mencapai suatu keinginan, terdapat pula jalan keluar. Namun demikian, dalam usaha untuk meraih sesuatu itu harus tetap berpegang pada kesabaran dan tawakal kepada Allah. Ini adalah sifat Nabi saw, baik sebelum beliau diangkat menjadi rasul maupun sesudahnya, ketika beliau terdesak menghadapi tantangan kaumnya. 6. Bila kesulitan itu dihadapi dengan tekad yang sungguh-sungguh dan berusaha dengan sekuat tenaga dan pikiran untuk melepaskan diri darinya, tekun dan sabar serta tidak mengeluh atas kelambatan datangnya kemudahan, pasti kemudahan itu akan tiba. 7. Sesudah menyatakan nikmat-nikmat-Nya kepada Nabi Muhammad dan janji-Nya akan menyelamatkan beliau dari bahaya-bahaya yang menimpa, Allah memerintahkan kepadanya agar menyukuri nikmat-nikmat tersebut dengan tekun beramal saleh sambil bertawakal kepada-Nya. 8. Allah menegaskan agar Nabi Muhammad tidak mengharapkan pahala dari hasil amal perbuatannya, akan tetapi hanya menuntut keridaan Allah semata. Karena Dia-lah sebenarnya yang dituju dalam amal ibadah dan pada-Nyalah tempat merendahkan diri.

B. Adversity Quotient

1. Pengertian Adversity Quotient

Adversity quotient merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan hidup terlepas dari masalah atau kecerdasan seseorang dalam mengatasi tantangan hidup (Stoltz, 2000). *Adversity quotient* merupakan kecerdasan individu dalam menerima dan mengatasi tekanan, situasi yang sulit serta kegagalan yang mereka hadapi (Diana, 2018). (Cornista & Macasaet, 2013) mendefinisikan bahwa *adversity quotient*

merupakan kemampuan individu dalam menanggulangi situasi yang sulit setiap hari.

Adversity quotient ialah sumber kekuatan untuk menggapai sebuah keberhasilan, kekuatan dan kemampuan individu dalam membangkitkan dan meraih kesuksesan selain itu tetap semangat dalam berusaha (Arjangi & Nadhira, 2018). Menurut (Putra & Suhariadi, 2021) *Adversity quotient* bisa digunakan dalam melihat sembilan aspek antara lain (prestasi, dorongan, pemberdayaan, kreatif, produktif, pemahaman, intensitas, harapan dan kebahagiaan) dari dalam tubuh seorang individu yang merespon sesuatu.

Adversity quotient dapat di pahami dalam dua elemen penting dari praktik, yaitu teori ilmiah dan penerapan yang efektif, karena tingkat *Adversity quotient* terbagi dalam tiga bentuk Stoltz (Diana, 2018) yaitu:

- a) Pengetahuan baru adalah konsep baru untuk memahami dan mengembangkan semua aspek kesuksesan
- b) Perbandingan adalah indikator bagaimana seseorang bereaksi terhadap ketidakhahagiaan
- c) Kesiapan diri adalah alat untuk meningkatkan respons seseorang terhadap kesulitan.

Stoltz (2000) berpendapat bahwa kombinasi dari tiga elemen, pengetahuan baru, perbandingan, dan kesiapan diri adalah unit lengkap untuk memahami dan mengembangkan elemen penting untuk sukses. Dengan demikian, efek negatif dapat diprediksi pada motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, kepercayaan diri, kebahagiaan, semangat dan kepuasan, kesehatan mental, kesehatan fisik, daya tahan, fleksibilitas, pengembangan sikap, kekuatan hidup, reaksi terhadap perubahan.

Dapat disimpulkan *adversity quotient* merupakan salah satu faktor yang dapat membuat seseorang menjadi lebih baik apabila seseorang tersebut mampu mengendalikan sebuah tekanan atau permasalahan yang terjadi, efeknya akan membuat seseorang tersebut lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan maupun secara pribadi dan kelompok. Dalam hal ini, mahasiswa

yang memiliki keistimewaan dalam mengolah *adversity quotient*, kreativitas atau keterampilan dan mempunyai kemampuan lebih, mampu mengontrol tekanan-tekanan yang akan datang.

2. Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) menyatakan empat dimensi dalam pembentukan *Adversity Quotient* seseorang, empat dimensi ini dijabarkan sebagai berikut :

a) Kontrol (*control*)

Kualitas seseorang secara positif mempengaruhi sebuah kondisi tertentu, serta untuk mengontrol reaksi yang terjadi pada saat dalam kondisi yang sulit, seseorang dapat melakukan apa saja dalam situasi apa pun. terapat dua bagian dalam dimensi ini: pertama, seberapa luas manusia mampu menyelesaikan situasi yang sulit dengan cara kondusif. Kedua, kemampuan kontrol yang seimbang dalam menangani kondisiyang sulit.

b) Asal-usul dan tanggung jawab (*origin* dan *ownership*)

Artinya, kemampuan seseorang untuk dengan berani mengekang emosinya guna menghadapi konsekuensi dari situasi saat ini, sehingga belajar memecahkan masalah yang muncul. Dimensi ini mengukur tingkat toleransi terhadap konsekuensi dari situasi saat ini.

c) Jangkauan (*reach*)

Kemampuan seseorang untuk menjangkau dan mengendalikan suatu masalah agar tidak melebar ke masalah yang lain.

d) Daya Tahan (*endurance*),

Artinya, kemampuan seseorang untuk memahami masalah dan kemampuan menghadapi masalah tersebut, menciptakan ide untuk mengatasinya, menyelesaikannya dengan ketekunan dan keberanian.

Empat parameter di atas ditekankan ketika menentukan tingkat *Adversity Quotient* seseorang, karena jumlah *Adversity Quotient* merupakan variabel yang menentukan kepercayaan diri dan kendali seseorang dalam situasi sulit.

3. Manfaat *Adversity Quotient*

Menurut Aslichati (Puri et al., 2005), ada beberapa hal yang dapat diperoleh dari *Adversity Quotient* ialah :

- a) Sebuah pola baru yang dapat diciptakan melalui perubahan dalam berfikir atau permasalahan yang bersifat negatif menjadi kesempatan belajar untuk menuntaskan kesulitan-kesulitan yang terjadi.
- b) Meningkatkan pengendalian diri, berhenti menyalahkan dan mengurangi sabotase emosional.
- c) Mengatasi hambatan stres dan kesalahpahaman
- d) memperkuat kesehatan, kebahagiaan dan kesejahteraan.
- e) Meningkatkan pemahaman dan komunikasi dalam tim
- f) Meningkatkan persaingan, kreativitas dan kemampuan belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, mengetahui kecerdasan dalam menghadapi hambatan tidak cukup untuk mengetahui apa yang dibutuhkan untuk meningkatkan rasio *adversity quotient*, tetapi juga untuk mempertimbangkan apa yang dapat mempengaruhi tingkat *adversity quotient* seseorang.

C. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *Self-Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri yaitu keyakinan atau harapan seseorang tentang kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas atau tindakan yang dilakukan saat ini. Ekawati et al (2019) menerangkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap keunggulan pribadi

seseorang untuk menanggulangi suatu kondisi sehingga memperoleh kondisi yang positif.

Self-efficacy adalah keyakinan yang dapat merubah proses belajar mahasiswa agar lebih baik lagi (Saringsih & Purwasih, 2017). Jika orang percaya pada kemampuan mereka, mereka akan mencoba menyelesaikan kesulitan yang di hadapi, mengantisipasi konsekuensi dari perilaku yang mereka lakukan dan berperilaku sedemikian rupa sehingga mereka mencapai tujuan yang mereka inginkan (Wahyono, 1967).

Diantara berbagai gagasan tentang efikasi diri yang tinggi, peneliti mengacu pada konsep Bandura (1997), yang mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mengatur atau melaksanakan kegiatan yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan.

2. Aspek-Aspek *Self-Efficacy*

Bandura (1997) mengemukakan ada tiga aspek utama dalam efikasi diri, antara lain:

- a) *Magnitude* Merupakan tingkat kerumitan pekerjaan yang dilakukan. Ketika dihadapkan dengan tugas-tugas yang mempunyai tingkat kesulitan yang rendah, sedang, dan tinggi, seseorang akan memilih tindakan yang dapat di selesaikannya terlebih dahulu, dan cenderung menghindari situasi dan tugas yang tampaknya tidak dapat mereka selesaikan tepat waktu.
- b) *Generality* Menyangkut dengan banyaknya tugas yang dihadapi. Hal ini mengukur sejauh mana seseorang yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai tugas, seperti tugas individu maupun tugas secara acak.
- c) *Strength* keyakinan seseorang tentang kemampuan yang ia miliki. Orang-orang yang sangat percaya pada kemampuan mereka, meskipun banyak masalah dan rintangan, mereka tetap bertahan dan tetap berusaha.

3. Faktor-faktor Pembentuk *Self-Efficacy*

Bandura (1997) mengungkapkan *Self-Efficacy* terbentuk dari empat faktor yaitu:

- a) *Enactive mastery experiences* adalah keterampilan seseorang dalam menguasai sebuah masalah secara berulang-ulang hal ini akan memperkuat efikasi diri seseorang.
- b) *Vicarious experiences* adalah memotivasi diri sendiri dengan cara melihat kesuksesan orang lain
- c) *Verbal persuasion* membujuk atau menyemangati orang lain secara verbal adalah salah satu cara agar kita bisa lebih baik dari biasanya.
- d) *Physiological and emotional states*. Keadaan fisiologis dan emosional seseorang dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang.

Dari penuturan di atas *self-efficacy* terbentuk dari empat hal, yaitu *enactive mastery experience* atau kemampuan seseorang, *vicarious experiences* atau mengamati orang lain, *verbal persuasion* atau dorongan motivasi dan *physiological and emotional states* atau keadaan fisiologis dan emosional individu.

Meningkatnya dan menurunnya *self-efficacy* dibutuhkan pengalaman dan tekad yang kuat. Seseorang yang sering menghadapi masalah akan lebih mampu mengontrol emosionalnya yaitu dengan cara mengembangkan keterampilannya dalam menyelesaikan sebuah permasalahan.

4. Dampak *Self-Efficacy* Pada Perilaku

Self-efficacy mempunyai dampak penting bagi perilaku (Pajares, 2002), antara lain:

- a. *Self-Efficacy* ini mempengaruhi pilihan dan tindakan yang dibuat seseorang saat melakukan tugas yang dapat memberikan rasa kompetensi dan kepercayaan diri. Keputusan ini menentukan efikasi diri dan menciptakan peluang bagi seseorang untuk mengendalikan hidup mereka.
- b. *Self-Efficacy* ditentukan seberapa banyak usaha yang dilakukan seseorang, seberapa baik mereka mengatasi

rintangan, dan seberapa tangguh mereka dalam menghadapi situasi yang membuat mereka kurang beruntung. *Self-efficacy* mempengaruhi jumlah stres dan kecemasan yang dialami orang saat melakukan tugas dan mempengaruhi tingkat kesuksesan pribadi mereka.

D. Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self-Efficacy* dengan Stres akademik pada Mahasiswa

Mahasiswa mempunyai peranan penting yang perlu di emban. Maka dari itu sebagai mahasiswa harus memiliki daya tahan fisik maupun jiwa yang kuat agar dapat menepis permasalahan dan tekanan yang membuat mahasiswa menjadi stres khususnya di bidang akademik. Apabila stres akademik mahasiswa tinggi maka akan mempengaruhi semangat mahasiswa dalam belajar dan mahasiswa tersebut akan mengalami penurunan dalam menjalankan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa sehingga merasa pesimis dalam melakukan sesuatu yang menyangkut dengan perkuliahannya.

Salah satu yang mempengaruhi stres akademik adalah *adversity quotient* merupakan faktor dalam kategori internal. *adversity quotient* ini dikenal dengan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. *adversity quotient* adalah seluruh aspek dari dorongan, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, kepercayaan diri, kebahagiaan, semangat dan kesenangan, kesehatan mental, kesehatan fisik, daya tahan, fleksibilitas, pengembangan sikap, semangat dan daya tanggap terhadap perubahan, (Stoltz, 2000).

Penelitian yang dilakukan oleh Juwita, Ariati dan Choompunuch (2021) *adversity quotient* dengan Stres, mempunyai koefisien $r_{xy} = -0.438$ dan $p = 0.004$, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* maka semakin rendah stres dengan adanya hasil ini dapat mempengaruhi dimensi-dimensi yang terdapat pada *adversity quotient* yaitu *control*, *origin*, *ownership*, *reach* dan *endurance*. Dengan demikian mahasiswa mempunyai dorongan, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi,

kepercayaan diri, kebahagiaan, semangat dan kesenangan, kesehatan mental, kesehatan fisik, daya tahan, fleksibilitas, pengembangan sikap, semangat dan daya tanggap terhadap perubahan,(Stoltz, 2000).

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah *self-efficacy*. Seperti yang dijelaskan oleh Nugroho (Rachmah, 2012) bahwa *self-efficacy* mempunyai peran penting dalam mengendalikan respon terhadap tekanan, dengan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat menentukan seseorang mampu mengendalikan kondisi yang sulit atau tidak. Dengan adanya penjelasan di atas sudah jelas bahwa *self-efficacy* ada kaitannya dengan stres akademik.

Demikian pula dengan efikasi diri yang tinggi, orang dengan efikasi diri tinggi akan melakukan upaya terbaik untuk mengatasi semua masalah, memobilisasi semua sumber daya kognitif, memotivasi, dan mengidentifikasi atau merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai keadaan yang diinginkan. (Bandura et al., 1999).

Peran mahasiswa sangat penting untuk membangun kemajuan negara Indonesia. Karena itu sebagai mahasiswa harus mempunyai control yang cukup kuat ketika mendapat tekanan ataupun permasalahan yang ada dalam ruang lingkup akademik, dengan demikian perlulah mahasiswa mempunyai *self-efficacy* yang tinggi agar mampu menghadapi masalah dan tekanan yang ada, ketika mahasiswa tidak mampu mengontrol tekanan dan permasalahan yang ada di ruanglingkup keakademikan maka mahasiswa tersebut akan mengalami tekanan mental atau sering disebut dengan stres akademik pada mahasiswa (Saidah & Lailatuzzahro, 2014). Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya dan lebih memperhitungkan permasalahan-permasalahan yang akan datang. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Sho'imah, 2010) dalam penelitiannya memberikan hasil terkait *self-efficacy* dengan stres mempunyai hasil presentase 53,3% kemudian dalam penelitian (Juwita, 2017) = hasil koefisien dari *self-efficacy* sebesar -0.484 dengan $p = 0.002$, dari hasil ini dapat dilihat

bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah Stres akademik bagi mahasiswa. Dalam hal ini bias disimpulkan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

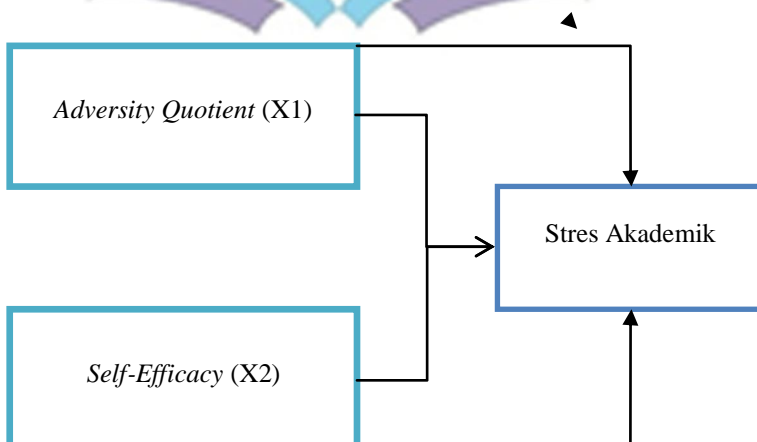
Karna itu mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* dan *self-efficacy* tinggi mampu menjadi mahasiswa yang kuat dan mempunyai kegigihan. Kemudian dengan adanya *adversity quotient* dan *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa sanggup menahan stres akademik secara efisien dengan menggunakan pengetahuan dan kesuksesan, sehingga mahasiswa mampu mengendalikan stres, sehingga mahasiswa sanggup mengendalikan stres akademik secara normal.

E. Kerangka Berfikir

Hal ini dijelaskan dalam tema penelitian “hubungan *adversity quotient* dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa”, dengan demikian peneliti membuat kerangka berfikir tujuannya untuk memudahkan pembaca mengetahui alur dari penelitian ini:

Gambar 2.1

Hubungan *Adversity Quotient* Dan *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa



F. Hipotesis

Dengan adanya penjelasan di atas penulis membuat hipotesis sesuai dengan kerangka berfikir yang ada:

1. Ada hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa.
2. Ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa.
3. Ada hubungan antara *adversity quotient* dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa.



REFERENCES

- Al-Mahali, S. J., & As-Suyuthi, S. J. (2020). *Terjemahan Tafsir Jalalain (Bahasa Indonesia)*. Dar Ibnu Katsir.
- Ali-Imran ayat 139 : Berdamai dengan Mental Health, Sebab Allah Swt Memberikan Kabar Gembira Kepada Manusia yang Kurang Percaya Diri. (2019). <https://tafsiralquran.id/ali-imran-ayat-139-berdamai-dengan-mental-health-sebab-allah-swt-memberikan-kabar-gembira-yang-kurang-percaya-diri/>
- Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 63–82. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1546>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriani, S. (2017). Uji Park Dan Uji Breusch Pagan Godfrey Dalam Pendeteksian Heteroskedastisitas Pada Analisis Regresi. *AL-Jabar*, 8(1), 63–72.
- Arjanggi, R., & Nadhira, A. I. (2018). Hubungan Antara Adversity Quotient dan Stres. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 25–34.
- Aulia, N. N., Usodo, B., & Saputro, D. R. S. (2020). *The Level of Aspects of CO2RE (Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance) in Camper Students. International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(1), 815–820.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman and Company.
- Bandura, Albert, Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2, pp. 158–166). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Choompunuch, B., Suksatan, W., Sonsroem, J., Kutawan, S., & In-Udom, A. (2021). *Stress, adversity quotient, and health behaviors of undergraduate students in a Thai university during COVID-19 outbreak. Belitung Nursing Journal*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.33546/bnj.1276>
- Cornista, G. A. L., & Macasaet, C. J. A. (2013). *Adversity Quotient Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Psikologi. Jurnal Psikologi*, 3(2), 1–73.

- Dawkins, R. (2006). *The Selfish Gene: 30th Anniversary Edition*. In *New Scientist* (Vol. 214, Issue 2865). https://www.academia.edu/35100583/Richard_Dawkins_The_Selfish_Gene
- Diana, N. (2018). Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kreatif dan Berpikir Logis Mahasiswa dengan *Adversity Quotient* dalam Pemecahan Masalah. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika (SNMPM)*, 2(1), 101–112. <http://www.fkipunswagati.ac.id/ejournal/index.php/snmpm/article/view/377>
- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unisba yang Mengambil Metodologi Penelitian III. *Prosiding Psikologi*, 5(2460–6448), 638–644.
- Ekawati, Y. N., Saputra, N. E., & Islamiah, R. (2019). Konstruksi alat ukur karakter mandiri. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 143. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15137>
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2).
- Fajar Dharma Mulya, Khosyi Mailisa Putri, dan S. R. (2020). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa ITERA. *Kesehatan Mental*, 1–14.
- Hernawati, N., Sunarti, E., Islamia, I. (2019). Tekanan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan dan Perkotaan. *ANFUSINA : JOURNAL OF PSYCHOLOGY*. 2(1). 91-100. DOI://dx.di.org/10.24042/ajp.v2i.4312.
- Harahap, sayamsul rivai. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres: Seni mengolah stres*. 1-150
- Hasanah, R. V., et al., (2022). *Portrait Of Indonesian Family Durig One Year the COVID-19 Pandemic: Analysis of Factors Influencing Family Welfare and Resilience*. *Journal of Disaster Research*. 17(1) 31-42. <https://doi.org/10.20965/jdr.2022.p0031>.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh *self efficacy*, *self esteem*, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6, 635–642.

- Islamia, I. Badaria, S. Marwiah, Sunarti, E. (2021) *Garut Flash Flood Victim's Families : Relation Between Stress Managemen and Family Resilience Based On Residence and Post-disaster Time. Journal Of Family Sciences.* 6(2), 96-110.
- Islamia, I. Rasyidin, Y. Kurniawan, I, M. Husin, S, L. (2019) Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Agresif Pada Santri Pondok Pesantrn. ANFUSINA : *JOURNAL OF PSYCHOLOGY.* 2(2) 207-216. DOI://dx.doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6101.
- james N, butcher. jill m, hooley. susan mineka. (2013). *Abnormal Psych. In abnormal psychology* (sixteenth, pp. 1–764). *abnormal psychology and moderen life.*
- Juwita, I. (2017). hubungan *edversity quotien* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa bimbingan konseling. *Occupational Medicine,* 53(4), 130.
- Kim, E., & Lee, M. (2013). *The reciprocal longitudinal relationship between the parent-adolescent relationship and academic stress in Korea. Social Behavior and Personality,* 41(9), 1519–1532. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>.
- Korchin, S. J. (1976). *Modern clinical psychology: Principles of intervention in the clinic and community.*
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi,* 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>.
- Lusiana, M. (2018). Peran Mahasiswa Dalam Upaya Membentuk Generasi Muda Berkarakter Melalui Pendekatan Humanis Berbasis Kearifan Lokal Suku Dayak Di Desa Telaga. *Jurnal Pekan,* 3(1), 1–9.
- Malay, M Nursalim. (2022). Belajar Mudah & Praktis Analisis Data Statistik Dan JAPS. In *Belajar Mudah & Praktis Analisis Data Statistik Dan JAPS* (2nd Ed., Pp. 1–50). Cv. Madina Jaya Bandar Lampung.
- Mardiatmoko, G. (2020). *The Importance of the Classical Assumption Test in Multiple Linear Regression Analysis (A Case Study of. Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan,* 14(3), 333–342. <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>.
- Mariyanti, S. (2013). Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek. *Jurnal Psikologi,* 11(2).
- Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi *Self-Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama

- Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(3), 111. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11979>.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(April), 296–302.
- Nurdin dkk. (2022). *Adversity Quotient* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal-Unsutra*, 2(2807–7474), 11–17.
- Pajares, F. (2002). *Self-Efficacy Beliefs In Academic Contexts. An Outline*. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/efftalk.html>.
- Permatasari, A. D., Hariyati, N., (2021). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 09(03), 695–709.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara *Adversity Intelligence* Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244.
- Puri, Y. S., Ekonomi, F., & Ketintang, K. (2005). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Minat Berwirausaha Siswa Kelas Xii Pemasaran Di Smkn 1 Surabaya. 1–20.
- Putra, I. D. G., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh *Adversity Quotient* dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 844–851. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26802>.
- Putri, S. ardiyan, Zulharman, & Firdaus. (2016). Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 53(9), 1689–1699.
- Rachmah, D. N. (2012). Hubungan *Self Efficacy* , *Coping Stress* Dan Prestasi Akademik *Correlation Self Efficacy* , *Coping Of Stress And Academic*. 7–14.
- Rahmawati, W. K., Pendidikan, F. I., & Jember, I. P. (2015). *Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP*. 2(1), 15–21.
- Resmi, R. A. (2021). *The Measurement Of Self-Efficacy Students In Mathematics Lesson Tenth Students Of Senior High The Measurement Of Self-Efficacy Students In Mathematics Lesson Tenth Students Of Senior High School*. In in *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1918). IOP Publishing.

- <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1918/4/042128>.
- Saidah, S., & Lailatuzzahro, Al-Akhda, A. (2014). Hubungan *Self-Efficacy* Dan *Adversity Quotient* (AQ). *Jurnal Psikologi*, 2(2), 54–61.
- Sariningsih, R., & Purwasih, R. (2017). Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis. *JNPM*, 1(1), 163–177.
- Setyabudi, I. (2012). Pengembangan Metode Efektifitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 87–90.
- Sho'imah, D. W. (2010). Hubungan *Adversity Quotient* Dan *Self Efficacy* Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa. *Skripsi*, 76–81.
- Sindonews. (2019). Ilmu Kalam. In *qur'an digital* (pp. 8–94). <https://kalam.sindonews.com/surah/94/al-insyirah>.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. In *Technovation* (Vol. 20, Issue 7). [https://doi.org/10.1016/s0166-4972\(00\)00010-9](https://doi.org/10.1016/s0166-4972(00)00010-9).
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. CV. Alfabeta. sukma dinata.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. ALFABETA.
- Sun, Jiandong, Dunne, Michael, Hou, Janet, & Xu, A. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students Jiandong*. *Journal OfPsychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282910394976>.
- Ulfa, M. Rochimah, N. Islamia, I. Sunarti, E. (2017) Pengaruh Faktor Ekologi Terhadap Resiliensi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 10(2) 107-119. DOI: <Http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2017.10.2.107>.
- Wahyono, T. (1967). Transisi Dari Dunia Pendidikan Ke Dunia Kerja: Desain Sistem Pembelajaran untuk Meningkatkan Efikasi Dirl terhadap Karir Siswa. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 13, Issue April, pp. 15–38).
- Widhiarso, W. (2010). Catatan Pada Uji Linieritas Hubungan. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid Academic Stress: The*

- Moderating Impact of Social Support among Social Work Students.* 9(2), 106–125.
- Yohana, C. (2022). *The Correlation Between The Adversity Quotient And Self efficacy.* *Sipeg. Unj.Ac.Id*, 1(6), 1–10.
- Yuningsih, Habibullah Jimad, dan N. M. (2019). Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* terhadap Stres. *Prosiding Penelitian*, 1(314), 314–319.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*, 8(2), 14–26.
- Zuama, S. N. (2014). *kemampuan mengelola stres akadaemik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi angkatan 2019 prodi PAUD.* 78–87.
- Zulkarnain. (2020). *Psychotherapy* Shalat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Tawshiyah*, 15(1), 1–24.

