

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa membutuhkan waktu 3,5 atau 4 tahun dan maksimal 7 tahun untuk menyelesaikan jenjang sarjana dan mendapatkan gelar S1. Salah satu persyaratan kelulusan untuk menyelesaikan jenjang sarjana adalah mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir atau skripsi menjadi salah satu tugas yang memiliki kompleksitas tinggi dan mahasiswa sering kali merasa bahwa penyusunan skripsi adalah tugas yang paling sulit untuk dilalui. Hal ini sering membuat mahasiswa mengalami tekanan atau stres.

Berbagai masalah sering dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi adalah kendala dalam menemukan serta menetapkan konsep penelitian yang tepat, konsep yang diajukan tidak langsung mendapatkan persetujuan dari pembimbing karena berbagai alasan seperti fenomena yang masih belum jelas, kesulitan menuangkan ide secara tertulis, adanya ketakutan untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing serta berbagai masalah yang lain. Selain itu, beberapa mahasiswa juga bekerja dan seringkali mendapat tugas lain yaitu tugas kuliah sehingga para mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dengan kehidupan sehari-harinya (Pratiwi & Satwika, dalam Fahmawati *dkk.*, 2023)

Berdasarkan hasil observasi terhadap beberapa mahasiswa di fakultas psikologi UNPRI, peneliti menemukan fenomena dimana banyak mahasiswa yang mengeluh merasa stres karena sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa di fakultas psikologi UNPRI. Dari hasil wawancara tersebut, peneliti mendapat banyak keluhan mulai dari waktu tidur yang berkurang, susah berkonsentrasi saat mengerjakan sesuatu, sulit membagi waktu, merasa bingung, merasa cemas dan mengalami stres hingga sakit saat sedang menyusun skripsi. Kasus berikut yang dilansir dari www.detik.com menunjukkan seorang mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi negeri di Malang mengalami depresi dan nekat mengakhiri hidupnya karena mengalami tekanan akademis (skripsi yang tidak kunjung selesai dan ketidakmampuannya

menyelesaikan kuliah tepat waktu). Kasus lainnya yang dilansir dari www.kompas.com juga menunjukkan seorang mahasiswa bernama BH (25) dari Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, ditemukan meninggal dunia. Korban diduga bunuh diri karena depresi setelah skripsinya sering ditolak dosen pembimbing dan kuliahnya tidak kunjung selesai selama tujuh tahun. Sebelum kejadian, korban sering terlihat diam, murung dan menunjukkan gejala stres.

Dari fenomena dan kasus yang di uraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang dirasakan dan dialami oleh mahasiswa di fakultas psikologi UNPRI saat menyusun skripsi merupakan bentuk dari stres akademik. Stres akademik telah menjadi fenomena global yang ditemukan pada mahasiswa di seluruh dunia termasuk Indonesia. Menurut Tasalim, (2021) Stres akademik adalah suatu perasaan tertekan yang dirasakan mahasiswa baik secara fisik maupun psikologis seperti tuntutan dari dosen dan orang tua agar dapat menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu, serta kurangnya arahan dalam mengerjakan tugas.

Gadzella (dalam Yusuf dkk., 2023) mengemukakan bahwa stres akademik berawal dari adanya stressor akademik yang ditandai oleh konflik atau permasalahan tertentu, kondisi ini menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menemukan alternatif atau solusi yang efektif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Gadzella juga menjelaskan bahwa ada 2 komponen stres akademik yang dapat mengukur stres akademik yaitu Stressor Akademik yang terdiri dari 5 aspek: *Frustrations* (frustrasi), *Conflicts* (konflik), *Pressures* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan diri). Dan komponen kedua yaitu Reaksi Terhadap Stressor Akademik yang terdiri dari: *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (reaksi emosi), *Behavioral* (reaksi perilaku), dan *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif).

Fenomena stres akademik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi pribadi dan sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus. Stres ini sering kali mengarah pada gangguan fisik dan psikologis, termasuk kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, konsentrasi, dan bahkan kesehatan fisik mahasiswa tersebut. Tentunya tingkat stres pada setiap individu berbeda-beda, perbedaan ini didasari oleh berbagai macam faktor yang memengaruhi diantaranya *coping stress*, ketahanan psikologi, kecerdasan emosional, *self-efficacy*, dukungan sosial dan *adversity quotient* (Sari dkk., 2016). Salah satu faktor yang dapat berperan penting dalam mengatasi stres akademik adalah *adversity quotient* (AQ). *Adversity quotient*

merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan dan mengatasi kesulitan atau tantangan dalam kehidupan, serta melihat masalah sebagai kesempatan untuk tumbuh.

Menurut pendapat Nashori (dalam Simorangkir dkk., 2023) *adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam mengaplikasikan kecerdasan yang dimilikinya untuk mengendalikan, menyesuaikan pola pikir, serta menentukan perilaku yang tepat ketika menghadapi permasalahan atau kesulitan yang berpotensi menimbulkan penderitaan. Menurut Stoltz (dalam Yusuf dkk., 2023) *Adversity quotient* adalah *Adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan memahami kesulitan yang dihadapi, serta mengelolanya dengan menggunakan kecerdasan yang dimiliki. Dengan kemampuan tersebut, individu memandang setiap kesulitan bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai tantangan yang perlu diatasi dan diselesaikan. *Adversity Quotient* dapat dilihat dari 4 dimensi yang sering disingkat dengan CO2RE yaitu *Control, Origin and Ownership, Reach* dan *Endurance*.

Mahasiswa dengan AQ yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan akademik dengan lebih baik dibandingkan mereka yang memiliki AQ rendah (Febrina dkk., 2024). Mereka memiliki kepercayaan diri yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas sulit, merasa lebih terkendali atas keadaan mereka, dan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kegagalan atau hambatan (Suciati & Qodariah, 2018). Dalam konteks mahasiswa, kemampuan ini sangat berharga dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik dan tetap fokus pada tujuan mereka.

Penelitian terkait hubungan AQ dengan stres akademik pada mahasiswa telah banyak dilakukan. Penelitian oleh Yusuf dkk, 2023 mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara AQ dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Yang dapat dilihat dari nilai *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, hal tersebut menunjukkan bahwa hasil pengujian bersifat signifikan. Selanjutnya, berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,223$ dapat diketahui bahwa arah hubungan antara AQ dan stres akademik bersifat negatif dengan tingkat hubungan yang lemah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan AQ cenderung diikuti oleh penurunan stres akademik. Namun demikian, karena tingkat hubungan yang rendah, peningkatan AQ tidak selalu diikuti oleh penurunan stres akademik secara konsisten. Dari uraian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara AQ dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 meskipun kekuatannya lemah. Namun, penelitian tersebut meneliti mahasiswa secara umum dalam

konteks pembelajaran daring, sehingga belum mencerminkan kondisi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan tekanan akademik yang lebih spesifik dan kompleks.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Bakhtiar dkk. (2022) juga terdapat hubungan antara AQ dan stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hal ini ditunjukkan dari nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai korelasi sebesar -0,344 yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara AQ dan stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada konteks institusi yang berbeda yaitu di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Perbedaan konteks akademik, tuntutan penyusunan skripsi, serta karakteristik lingkungan perguruan tinggi memungkinkan adanya perbedaan tingkat AQ dan stress akademik mahasiswa.

Berdasarkan fenomena dan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi UNPRI”. Dengan hipotesis ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres akademik. Asumsinya Adalah semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, jika semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi stres akademik.

A. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah adanya hubungan antara *Adversity Quotient* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UNPRI.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Adversity Quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UNPRI.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam psikologi pendidikan. Dengan mengkaji hubungan *Adversity Quotient* (AQ) terhadap stres akademik, memperkaya

literatur yang ada mengenai hubungan antara ketahanan pribadi (AQ) dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terkait *adversity quotient* terhadap stres akademik.

b. Bagi dosen pembimbing

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dosen pembimbing untuk meningkatkan efektivitas bimbingan skripsi, menerapkan pendekatan yang lebih adaptif dan membantu dosen mengidentifikasi mahasiswa yang beresiko stres tinggi sehingga dapat diarahkan lebih cepat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu bagi penelitian berikutnya sebagai acuan dan landasan untuk memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.