

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyusunan skripsi dikategorikan sebagai suatu kegiatan akademik penting pada jenjang Universitas (Ursia, N. R. *et al.*, 2013). Tak hanya itu, skripsi sebagai kegiatan menulis karya ilmiah juga diwajibkan bagi mahasiswa tingkat akhir sebagai persyaratan menyelesaikan masa studi dan setelahnya mahasiswa akan memperoleh gelar sarjana (Seto, S. B. *et al.*, 2020). Kenyataannya, untuk menyelesaikan skripsi ini tidak mudah. Mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala maupun hambatan, misalnya terkait dengan pengetahuan mahasiswa yang terbatas tentang substansi penulisan, kendala dalam hubungannya dengan dosen pembimbing serta keterbatasan sarana dan prasarana, yang pada akhirnya mampu menjadi faktor penyebab kegiatan tersebut tertunda dalam penyelesaiannya (Wangid, M. dan Sugiyanto. 2013).

Penelitian Mujiyah (dalam Ambarita, 2021) menemukan data mengenai kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi. Kendala tersebut meliputi kebingungan dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan tentang metodologi (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%), kesulitan menentukan judul (13,3%), rasa takut bertemu dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurangnya koordinasi dan kesamaan persepsi antara dosen pembimbing pertama dan dosen pembimbing kedua (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%) serta referensi yang ada merupakan buku-buku lama yang tidak dapat dipergunakan karena ada batasan usia literatur (6,7%).

Hambatan ataupun kesulitan yang dianggap sebagai beban berat yang tidak mampu diatasi oleh mahasiswa ini seringkali mengakibatkan hilangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi serta mampu menimbulkan pengalaman stres jika

mahasiswa tidak mampu menghadapinya Utami, I. B., *et al.*, (2014) dan Munir, *et al.*, (2015) menyebutnya sebagai bentuk dari stres akademik yang telah menjadi fenomena global yang ditemukan pada mahasiswa di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Tak hanya itu, kondisi ini juga telah menjadi isu kritis bagi perguruan tinggi karena stres akademik mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan selanjutnya akan mengarah pada performansi akademik yang rendah (Asani dan Gambo, 2016).

Penelitian terkait dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi telah banyak dilakukan. Hasil penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Darma ditemukan sebesar 62 persen mengalami stres tinggi (Sipayung, N. 2016). Ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmara R (2016) pada mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dijumpai tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui selama proses penyusunan skripsi. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya pada tahun 2017 juga ditemukan hampir 50 persen mahasiswa Universitas Indonesia mengalami stres akademik dalam kategori sedang (Purwati dalam Hafifah, N., *et al.*, (2017). Arneliawati (2017) melakukan penelitian terhadap 73 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan ditemukan sebanyak 91.8 persen mahasiswa mengalami stres berat serta sekitar 4.1 persen mahasiswa menunjukkan stres pada kategori sedang dan ringan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Hermawan (dalam Ambarita, 2021) terhadap 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta dan dijumpai sebanyak 51.2 persen mahasiswa mengalami stres sedang, sebesar 31.7 persen mahasiswa mengalami stres tinggi dan sebanyak 17.1 persen mahasiswa mengalami stres rendah.

Wijaya, W. (2016) menyebutkan bahwa agar mahasiswa terhindar dari kegagalan menghadapi stres dan pada akhirnya akan terbentuk toleransi terhadap stres, maka seorang mahasiswa dituntut mempunyai kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya tersebut,

hingga pada gilirannya tidak membuat mereka mengalami stres. Inilah yang dikenal dengan konsep *Adversity Quotient* (AQ). Peran AQ sangat dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai *stressor*. AQ juga berkontribusi sangat besar karena salah satu faktor kesuksesan seseorang adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan (Maryani, S. 2017).

Matore M, *et al.*, (2020) menyebutkan bahwa dalam dunia pendidikan, AQ diperlukan peserta didik yang mengalami kesulitan sehingga mereka dituntut untuk terhindar dari kesulitan. Penelitian terkait dengan AQ dan stres akademik telah dilakukan. Hasil penelitian Putri (2015) menemukan korelasi negatif yang tidak signifikan antara AQ dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau ($p > 0.05$ dan $r = -0.558$). Hasil penelitian yang berbeda dijumpai pada penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, W. (2016) bahwa terdapat korelasi positif yang tidak signifikan antara AQ dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang skripsi ($p > 0.05$ dan $r = 0.103$). Berbeda halnya dengan Bakhtiar, *et al.*, (2022) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara AQ dan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi ($p < 0.05$ dan $r = -0,344$).

Berdasarkan survey awal peneliti pada data mahasiswa angkatan 2018 yang di dapatkan dari Prodi S.Ked terdapat 52 orang (33%) dari 158 mahasiswa dan angkatan 2019 terdapat 51 orang (44.7%) dari 114 mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu. Data tersebut menunjukkan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait tentang **hubungan AQ dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, yang sedang menyelesaikan Skripsi.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara AQ dan tingkat stres

akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara yang sedang menyelesaikan skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *AQ* dan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara, yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat *AQ* mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara, yang sedang menyelesaikan skripsi.
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara, yang sedang menyelesaikan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini untuk merencanakan metode yang tepat dalam rangka pengembangan *AQ* dan strategi menghadapi stres. Dengan berkembangnya *AQ* dan mengetahui strategi stres yang sesuai, diharapkan mahasiswa akan memiliki kesiapan psikologis sehingga mampu memberikan performa maksimal dan akhirnya dapat meningkatkan persentase angka kelulusan. Pengembangan ini juga dilakukan agar mahasiswa lebih siap serta percaya diri ketika menjalani profesi pada kondisi sesungguhnya nanti.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dalam mengatasi *AQ* dengan stres akademik.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Adversity Quotient*

2.1.1 Definisi *Adversity Quotient* (AQ)

Adversity Quotient berasal dari kata *Adversity* dan *Quotient*. *Adversity* adalah kata berbahasa Inggris yang dalam kamus diterjemahkan dengan kesengsaraan dan kemalangan sedangkan *Quotient* diterjemahkan dalam kamus lengkap Psikologi yaitu cerdas atau pandai (Maryani, S. 2017). Konsep AQ pertama kali dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, konsultan yang sangat terkenal dalam topik kepemimpinan di dunia kerja dan dunia pendidikan berbasis *skill*. Ia menganggap bahwa konsep kecerdasan *Intelligence Quotient* (IQ) dan *Emotional Quotient* (EQ) yang sedang marak dibicarakan itu tidaklah cukup dalam meramalkan kesuksesan seseorang. Oleh karena itu (Stoltz, 2020) mengembangkan sebuah konsep mengenai AQ. Menurutnya, konsep ini dapat terwujud dalam tiga bentuk yaitu:

- a. Sebagai kerangka konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan.
- b. Sebagai ukuran bagaimana seseorang merespon kemalangan.
- c. Sebagai perangkat alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kemalangan.

Menurut (Stoltz, 2020), AQ adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang keberhasilan mencapai tujuan. AQ mengungkap seberapa jauh seseorang mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialaminya. AQ juga mengungkap bagaimana kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan tersebut serta mampu memprediksi siapa yang mampu dan siapa yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan, memprediksi siapa yang akan gagal dan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya dan juga memprediksi siapa yang akan menyerah ataupun bertahan (Huda, T. N., dan Mulyana, A 2017).

AQ adalah kemampuan berpikir, mengelola dan mengarahkan tindakan yang membentuk suatu pola-pola tanggapan kognitif dan perilaku atas stimulus peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang merupakan tantangan atau kesulitan

sebagai peluang. *AQ* dipandang sebagai kecerdasan individu yang mampu meramalkan kemampuan dalam bertahan menghadapi kesulitan serta cara mengatasinya, kesanggupan seseorang bertahan dalam menjalani hidup (Leonard dan Niki Amanah, 2014).

AQ mengukur bagaimana seseorang melihat dan menghadapi tantangan dan juga mengukur kemampuan untuk bersikap mengatasi situasi yang sulit. Individu yang tidak mampu mengatasi kesulitan dapat menjadi kewalahan dan emosional dengan mudah, lalu menyendiri, berhenti berusaha dan berhenti belajar.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *AQ* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah hambatan menjadi peluang, yang mengindikasikan seberapa jauh mereka mampu bertahan menghadapi kesulitan yang dialami.

2.1.2 Tipe-Tipe AQ

AQ membagi manusia dalam tiga tingkatan tipe daya tahan seseorang dalam menghadapi suatu masalah sebagai berikut (Stoltz, 2020) :

1. *Quitters*, yaitu orang yang berhenti di tengah pendakian, gampang putus asa, dan mudah menyerah, mudah puas dengan pemuas kebutuhan dasar fisiologis saja, cenderung pasif, tidak bergairah untuk mencapai puncak keberhasilan. Individu dengan tipe ini memilih untuk berhenti berusaha, mereka mengabaikan menutupi dan meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk terus berusaha. Individu dengan tipe ini biasanya meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.
2. *Campers*, tidak mencapai puncak, sudah puas dengan apa yang dicapai, orang seperti ini yang sedikit lebih baik dari *Quitters*, yaitu masih mengusahakan terpenuhinya kebutuhan rasa aman dan keamanan dan kebersamaan, serta masih dapat melihat dan merasakan tantangan pada skala Hirarki Maslow. Kebanyakan para *Campers* menganggap hidupnya telah sukses sehingga tidak perlu lagi melakukan perbaikan dan usaha.
3. *Climbers*, yaitu orang yang selalu berupaya mencapai puncak pendakian yaitu kebutuhan aktualisasi diri pada skala kebutuhan Maslow, siap menghadapi

berbagai rintangan. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan kerugian, nasib baik maupun buruk, individu dengan tipe ini akan terus berusaha.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *AQ* yang rendah dapat dikategorikan pada *AQ* tipe *Quitters*, sedangkan seseorang yang memiliki tingkat *AQ* yang tinggi dapat dikategorikan *AQ* tipe *Climbers*.

2.1.3 Dimensi-Dimensi AQ

AQ biasa disingkat dengan istilah *CORE* yang merupakan akronim dari *Control* (kendali), *Origin* dan *Ownership* (asal usul dan pengakuan), *Reach* (jangkauan), dan *Endurance* (daya tahan) dijelaskan sebagai berikut (Stoltz, 2020), secara detail dalam dilihat pada penjelasan berikut ini:

1. Kendali diri (*Control*) atau kendali, kemampuan individu dalam mempengaruhi secara positif suatu situasi, serta mampu mengendalikan respon terhadap situasi, dengan pemahaman awal bahwa sesuatu apapun dalam situasi apapun individu dapat melakukannya dimensi ini memiliki dua fase yaitu pertama, sejauh mana seseorang mampu mempengaruhi secara positif suatu situasi. Kedua, yaitu sejauh mana seseorang mampu mengendalikan respon terhadap suatu situasi. Adapun indikator dari dimensi ini adalah kontrol diri mahasiswa saat merasakan adanya kesulitan. Tujuan dari indikator ini adalah untuk mengetahui tingkat tinggi rendahnya suatu kontrol diri ketika dihadapkan pada suatu kesulitan (Yanti, A. P., dan Syazali, M.2016).
2. Asal - usul dan pengakuan (*Origin* dan *Ownership*), yaitu suatu kemampuan individu dalam menempatkan perasaan dirinya dengan berani menanggung akibat dari situasi yang ada, sehingga menciptakan pembelajaran dalam melakukan perbaikan atas masalah yang terjadi. Tujuan dari indikator ini adalah mengetahui tingkat pengakuan tentang bagaimana kesulitan dapat muncul dan mengetahui tingkat pengakuan diri terhadap terjadinya kesulitan (Yanti, A. P., dan Syazali, M.2016).
3. Jangkauan (*Reach*), kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang - bidang yang lain, dimensi ini melihat sejauh mana individu membiarkan kemalangan menjangkau bidang lain

pekerjaan dan hidup individu. Tujuan dari indikator ini adalah untuk mengetahui tingkat jangkauan kesulitan dalam bagian hidupnya (Yanti, A. P., dan Syazali, M. 2016).

4. Daya tahan (*Endurance*), yaitu kemampuan individu dalam mempersepsi kesulitan, dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan tersebut dengan menciptakan ide dalam pengatasan masalah sehingga ketegaran hati dan keberanian dalam penyelesaian masalah dapat terwujud dimensi ini berupaya melihat berapa lama seseorang mempersepsi kemalangan ini akan berlangsung. *Endurance* dalam konteks mahasiswa memiliki dua indikator yaitu; anggapan mahasiswa akan berapa lama kesulitan itu akan berlangsung dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu berlangsung (Yanti, A. P., dan Syazali, M.2016).

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *AQ*

AQ mempunyai kontribusi yang sangat besar terkait dengan faktor-faktor kesuksesan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *AQ*, yaitu (Stoltz, 2020):

1. Genetika, keturunan genetik memang tidak akan menentukan nasib mahasiswa tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Kumpulan riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika merupakan suatu kemungkinan untuk mendasari perilaku. Adapun kajian yang ditemukan adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir serta dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Ketika menganjak dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan perilaku.
2. Keyakinan, yakin mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan hidup.
3. Bakat, salah satu yang mempengaruhi kemampuan atau kecerdasan mahasiswa adalah bakat. Bakat dapat digunakan untuk menghadapi kondisi yang buruk bagi mahasiswa. Bakat adalah gabungan dari kompetensi, pengetahuan, pengalaman dan keterampilan.
4. Hasrat atau kemauan, agar mencapai suatu kesuksesan diperlukan tenaga untuk mendorong yang diaplikasikan sebagai keinginan atau hasrat. Hasrat dapat

digambarkan sebagai motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, serta semangat.

5. Karakter, mahasiswa yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk memperoleh kesuksesan. Karakter adalah bagian penting bagi mahasiswa agar dapat meraih kesuksesan serta memiliki kehidupan berdampingan secara damai.
6. Kinerja, termasuk bagian yang nyata dapat dilihat orang lain sehingga hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan mahasiswa dapat diukur dari tolak ukur kinerjanya untuk memperoleh tujuan hidup yang diinginkan.
7. Kesehatan, kesehatan fisik serta emosi berpengaruh pada mahasiswa untuk menggapai suatu kesuksesan. Ketika mahasiswa merasa tidak sehat mereka akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik yang sehat dan bugar serta stamina yang bagus berpengaruh terhadap cepat tidaknya mahasiswa dapat menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *AQ* kemungkinan besar berasal dari dalam diri seseorang tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi *AQ* sangat mempengaruhi kondisi untuk kedepannya.

2.1.5 Peran *AQ* dalam Kehidupan

AQ mempunyai kontribusi yang sangat besar karena faktor-faktor kesuksesan yang tertulis dan memiliki dasar ilmiah ini dipengaruhi, kalau bukan ditentukan, oleh kemampuan pengendalian serta cara kita merespon kesulitan, faktor - faktor tersebut mencakup semua yang diperlukan untuk meraih tantangan (Stoltz, 2020). Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Daya saing

Menurut penelitian Jasson Stterfield dan Martin Seligman, menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih optimis, dapat diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak risiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati - hati.

2. Produktivitas

Selligman membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik menjual lebih sedikit, kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.

3. Kreativitas

Inovasi merupakan tindakan berdasarkan suatu harapan. Inovasi membutuhkan keyakinan bahwa sesuatu yang sebelumnya tidak ada dapat menjadi ada. Menurut Joel Barker, kreativitas muncul dari keputusan. Oleh karena itu kreativitas menurut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti.

4. Motivasi

Pada sebuah perusahaan farmasi seorang direktur mengurutkan timnya sesuai dengan motivasi mereka yang terlihat. Selanjutnya mengukur *AQ* anggota timnya tanpa kecurial, baik berdasarkan pekerjaan harian maupun untuk jangka panjang, mereka yang *AQ* nya tinggi dianggap sebagai orang-orang yang paling memiliki motivasi.

5. Mengambil Risiko

Orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif bersedia mengambil lebih banyak risiko. Risiko merupakan aspek esensial dalam mengambil sebuah tantangan.

6. Perbaikan

Perbaikan sangat diperlukan dalam upaya mempertahankan hidup. Diperlukan perbaikan untuk mencegah supaya tidak ketinggalan zaman dalam berkaris dan dalam berhubungan dengan orang lain.

7. Ketekunan

Ketekunan adalah inti dari *AQ*, yaitu sebuah kemampuan untuk terus-menerus berusaha, bahkan ketika dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan.

8. Belajar

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Carol Dweck membuktikan bahwa anak-anak dengan respon pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak

belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimistis.

9. Merangkul perubahan

Individu yang melakukan perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat mereka. Individu tersebut merespon dengan mengubah kesulitan menjadi peluang.

10. Keuletan, stres, tekanan, kemunduran

Suzanne Oulette, peneliti terkemuka untuk sifat tahan banting, memperlihatkan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan dengan sifat tahan banting pengendalian, tantangan dan komitmen, akan tetap ulet dalam menghadapi kesulitan-kesulitan.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Academic stress is defined as the body's response to academic related demands that exceed adaptive capabilities of students.” Artinya stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif mahasiswa (Alsulami, *et al.*, 2018)

Kata-kata stres dan mahasiswa adalah dua istilah yang sangat berbeda yang saling berhadapan satu sama lain. Tidak peduli berapa banyak mahasiswa mencoba untuk menghindari kejenuhan dari segudang pekerjaan sekolah, baik stres maupun kelelahan cenderung menemukan jalan mereka untuk membawa perselisihan pada kesehatan mental, kondisi, dan kinerja akademik siswa. Oleh karena itu, tidak diragukan lagi bahwa stres akademik telah ada sejak lama (Bare *et al.*, 2022).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon tubuh yang dialami seseorang dikarenakan adanya tekanan dari segi akademik.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Bedewy and Gabriel, (2015) yang menyebutkan faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

1. *Pressure to perform* (tekanan untuk melakukan sesuatu)

Hal Ini mengacu pada tekanan yang berlebihan dari tekanan teman sebaya yang kompetitif, harapan orang tua, dan komentar kritis guru terhadap kinerja siswa.

2. *Academic self of perception* (persepsi diri pada akademik).

Faktor ini mengacu pada tekanan yang berkaitan dengan beban kerja yang berlebihan, tugas yang panjang, dan kekhawatiran akan gagal ujian.

3. *Time restraints* (pengekangan waktu).

Hal Ini mengacu pada kepercayaan diri akademik dan kepercayaan diri untuk sukses sebagai siswa, dalam karir masa depan dan kepercayaan diri dalam membuat keputusan akademik yang tepat.

4. *Perception of workload* (persepsi beban kerja).

Hal ini mengacu pada tekanan sebagai akibat dari terbatasnya waktu yang dialokasikan untuk kelas, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, kesulitan untuk mengejar ketinggalan, dan terbatasnya waktu untuk bersantai atau bersantai.

Gadzella dan Baloglu dalam (Aryani F, 2016) juga menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh:

1. Faktor internal yang terdiri dari motivasi, *hardiness*, dan *self efficacy*
2. Faktor eksternal yang terdiri atas dukungan sosial

Kadapatti, M. G., and Vijayalaxmi, A. H. M (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah kebiasaan belajar yang buruk masalah dalam belajar, kondisi sosial ekonomi rendah, dan *high aspiration*. Selanjutnya, Zaid, Bataineh, M. (2013) yang menyebutkan stres akademik disebabkan oleh beban akademik yang berlebih, motivasi yang rendah, harapan keluarga yang tinggi, keuangan yang tidak mencukupi, kelemahan guru (*Teacher Weakness*), ruang belajar yang penuh sesak, persaingan sesama rekan, keterlambatan, dan ketidakhadiran.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat terjadi oleh karena berbagai faktor. Baik dari faktor internal maupun eksternal.

2.3 Hubungan antara AQ dan stres akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

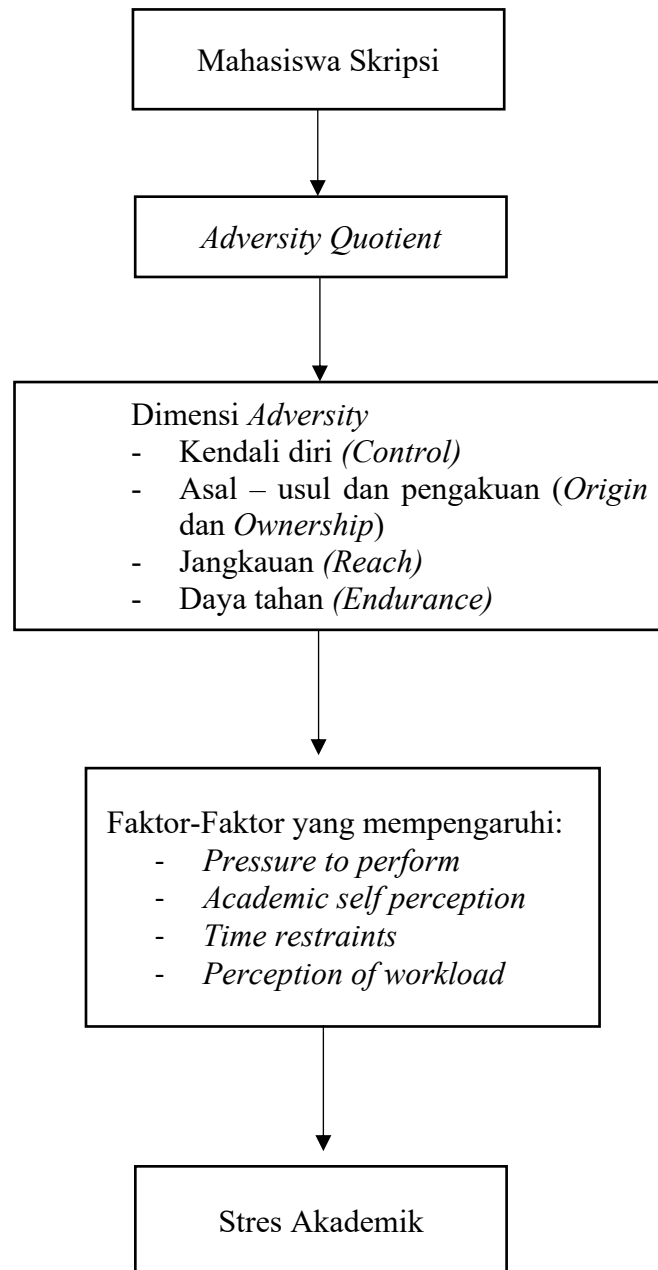
Sebagai mahasiswa yang dituntut untuk terus mengikuti dan memahami setiap proses perkuliahan, mahasiswa juga sedang berada pada masa dewasa awal yang mana menjadi awal perkembangan yang cukup sulit dan kritis. Banyaknya tekanan dan tuntutan baik dari sisi internal maupun eksternal semakin membuat mahasiswa rentan berada dalam kondisi stres (Bedewy and Gabriel, 2015).

Sehubungan dengan kondisi sulit yang dihadapi, mahasiswa dituntut untuk mampu memahami, mengenali, dan mengelola kesulitan menjadi sesuatu yang positif. Mahasiswa dengan *AQ* yang tinggi tidak mudah menyerah menghadapi kondisi sulit dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Stoltz (2020) mengatakan bahwa *AQ* berperan penting dalam memprediksi sejauh mana seseorang mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. *AQ* yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang ulet, dan tekad yang pantang menyerah. Individu yang memiliki *AQ* yang tinggi akan membuatnya kebal akan ketidakberdayaan dan tidak mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan.

Penelitian terdahulu mengenai topik yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan beberapa hasil terkait dengan *AQ* dan toleransi terhadap stres. Penelitian tersebut di antaranya adalah Ei, P., *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan negatif ($r = -.462$) antara *AQ* dan stres akademik. Semakin tinggi *AQ*, maka semakin rendah stres akademiknya. *AQ* dapat memprediksi sebesar 21 persen stres akademik.

Penelitian Bakhtiar, *et al.*, (2022) tentang “*AQ* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar” yang mengungkapkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *AQ* dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesa Penelitian

Adapun hipotesa dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *AQ* dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara, yang sedang menyelesaikan skripsi.