

# Hubungan *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi

Farah Rizki Rahmawan<sup>1</sup>,

Selviana<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat, Indonesia

E-mail: farahmawan17@gmail.com<sup>1</sup>, selvi.humble@gmail.com<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara sensus pada 110 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Instrumen penelitian ini menggunakan skala stres, skala *adversity quotient* dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi bivariat dan multivariat menggunakan SPSS 25 for windows. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Ada hubungan antara *adversity quotient* dengan tingkat stres dengan koefisien korelasi  $r = .573$  dan nilai  $p = .000 < .05$ , 2) ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dengan koefisien korelasi  $r = .623$  dan nilai  $p = .000 < .05$ ; 3) dan ada hubungan antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dengan koefisien korelasi  $R = .654$ . Sumbangan *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres sebesar 42,8%, sisanya merupakan sumbangsih dari faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci :** Tingkat Stres, *Adversity Quotient*, Dukungan Sosial Teman Sebaya

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the relationship between adversity quotient and peer social support with stress level of final-year Informatics Engineering students at University X Bekasi. The sampling method in this study used the saturated sampling method with 110 Informatics Engineering students. The instrument of this study uses three scale models, there are stress scale, adversity quotient scale and peer social support scale. The data analysis technique in this study is a correlation of bivariate and multivariate using SPSS 25 for windows. The results of this study indicate: 1) there is a positive relationship between adversity quotient with stress level with coefficient correlation  $r = .573$  and  $p = .000 < .05$ , 2) there is a relationship between peer social support with stress level with coefficient correlation  $r = .623$  and  $p = .000 < .05$ ; 3) and there is a relationship between adversity quotient and peer social support with stress level with coefficient correlation  $R = .654$ . The contribution of adversity quotient and peer social support to stress level is 42,8%, while the rest is a contribution from other factors not examined.*

**Keywords:** Stress Level, *Adversity Quotient*, Peer Social Support.

## PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi menuntut fokus belajar yang tinggi, sehingga terkadang tidak dapat dipisahkan dari stres. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian. Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi adalah skripsi.

Fenomena mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi dapat dilihat dari berbagai aspek misalnya sulit dalam mencari literatur, tidak terbiasa menulis, masalah dana, kurang terbiasa dengan sistem kerja yang terjadwal dengan pengaturan waktu yang demikian ketat, dan sulit mengembangkan komunikasi dengan pembimbing secara konstruktif (Darmono, 2002). Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Stres menurut Rismalinda (2017) adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental.

Mahasiswa mengalami stres karena merasa terbebani oleh skripsi. Semua kendala yang diakui atau tidak dapat menimbulkan stres yang akan bertambah jika ada teman-teman satu angkatan atau bahkan angkatan di bawahnya mampu menyelesaikan skripsinya lebih cepat maupun mahasiswa yang dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu yang telah ditentukan (Fadillah, 2013).

Seperti yang terjadi di Fakultas Teknik Informatika Universitas X Bekasi yang mendorong mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dalam kurun waktu tiga bulan. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa Teknik Informatika menuturkan bahwa selama mengerjakan skripsi, sering begadang hingga larut malam bahkan tidak jarang dirinya sering mengeluh sakit kepala karena kurang beristirahat, susah tidur, dan adanya rasa cemas yang membuat dirinya sering absen bimbingan. Semua tuntutan yang ada pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa cenderung mengalami stres. Sebagai seorang mahasiswa harus mempunyai kemampuan untuk mengatasi hambatan, mengubah hambatan menjadi peluang, menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi mahasiswa. Kemampuan mengatasi hambatan atau kesulitan ini dinamakan *Adversity Quotient*.

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* berakar pada bagaimana seseorang merasakan dan menghubungkan dengan tantangan-tantangan dalam hidup. Situasi sulit dan tantangan dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang baik. Karena jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah. Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi, akan memiliki kekebalan atas ketidakmampuan dirinya menghadapi masalah dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan. Namun sebaliknya, jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang rendah maka seseorang akan mudah rapuh dan menyerah pada keadaan.

Semua tuntutan yang ada pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa cenderung mengalami

stres. *Adversity quotient* merupakan tolak ukur untuk menentukan sejauh mana individu dapat mengatasi kesulitan dan hambatan yang ada menjadi peluang kesuksesan.

Selain *adversity quotient*, faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres adalah adanya dukungan sosial. Menurut Sarafino (2014) dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa nyaman, didukung, dicintai pada saat individu tersebut dalam kondisi stres, terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai, sehingga membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu. Dengan dukungan yang diterima, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat bersemangat dan yakin akan kemampuannya serta mengupayakan berbagai usaha untuk mencapai target atau *goals*. Dukungan sosial khususnya yang berasal dari teman-teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan permasalahan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti uraian di atas, dalam penelitian ini akan dilihat mengenai “Hubungan *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi”.

## LANDASAN TEORI

### Pengertian Stres

Slamet dan Markam (2015) mengemukakan bahwa stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres, apabila stres sudah menghampiri, tidak

jarang individu merasa sangat putus asa, tidak berdaya, putus asa bahkan depresi.

Sedangkan stres menurut Sarafino (2014) merupakan kondisi yang disebabkan ketika situasi yang diinginkan berbeda dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Dengan kata lain, ketika keadaan sekitar yang terjadi tidak selaras dengan kondisi seseorang dalam beradaptasi maka dapat membuatnya menjadi stres.

Selain itu, Davidson (2008) mengemukakan sumber stres akademik yang meliputi situasi monoton, kebisingan, orang-orang atau tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan.

Dengan demikian, dalam penelitian ini yang dimaksud stres adalah suatu situasi yang dirasakan individu ketika beban yang dialami tidak sepadan dengan kondisi biologis, psikologis, dan sistem sosial, sehingga membuat individu merasakan tekanan yang cukup besar dan memicu timbulnya dampak negatif.

### Gejala – Gejala Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala oleh Safaria dan Saputra (2012), yaitu sebagai berikut:

- a. Gejala fisiologis, berupa keluhan fisik seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit.
- b. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit

membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.

e. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

### Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Smet (2018), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

- a. Variabel dalam kondisi individu: umur, tahapan kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, kondisi fisik,
- b. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, ketahanan dan *adversity quotient*.
- c. Variabel sosial kognitif : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan,
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial,
- e. Strategi *coping*

Dalam penelitian ini, faktor-faktor yang mempengaruhi stress dalam menyelesaikan skripsi adalah *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya.

### Pengertian *Adversity Quotient*

*Adversity Quotient* menurut Stoltz (2000) merupakan suatu kemampuan untuk menghadapi hambatan dan kesulitan yang ada dalam kehidupan dan mengubah kesulitan-kesulitan yang ada menjadi sebuah peluang untuk mencapai kesuksesan. *Adversity Quotient* memiliki tiga bentuk. Pertama, *adversity quotient* merupakan suatu kerangka kerja konseptual yang memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Kedua, *adversity quotient* adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon terhadap kesulitan. Ketiga, *adversity quotient* adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan, yang akan memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional seseorang secara keseluruhan.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Stoltz, Li Phing dan Zhen-Hui (dalam Aryono dkk, 2017) memaparkan *adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk mengetahui dan menaklukkan hambatan. *Adversity Quotient* berperan besar dalam mempengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami.

Definisi lain menurut Widyaningrum dan Rachmawati (dalam Utami dkk, 2014) juga memaparkan *adversity quotient* sebagai daya berpikir kreatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara untuk mengatasinya, sehingga mampu mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang baik akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Dengan demikian, dalam penelitian ini *adversity quotient* yaitu suatu kemampuan yang dimiliki untuk bertahan dan mengatasi hambatan- hambatan untuk mencapai kesuksesan.

### **Dimensi Adversity Quotient**

Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* memiliki empat dimensi yang terkenal dengan rumus  $COR_2E$ , terdiri dari:

- a. *C= Control* (Kendali)  
Mengukur seberapa banyak kendali yang dirasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimpulkan kesulitan.
- b. *O<sub>2</sub>= Origin dan Ownership* (Asal usul dan Pengakuan)  
Mengukur apa yang menjadi asal usul kesulitan dan mengukur sejauh mana individu mengakui akibat-akibat dari kesulitan itu.
- c. *R= Reach* (Jangkauan)  
Mengukur sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu.
- d. *E= Endurance* (Daya Tahan)  
Mengukur lama nya kesulitan yang berlangsung dan mengukur penyebab dari kesulitan yang berlangsung.

### **Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Dukungan sosial teman sebaya menurut Mead, Hilton, dan Curtis (2001) merupakan suatu sistem pemberian dan penerimaan bantuan yang didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu seperti tanggung jawab bersama dan kesepakatan bersama tentang apa yang bermanfaat antara teman sebaya.

Sedangkan menurut Kumalasari dan Ahyani (2012) dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang didalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan. Dengan kata lain, dukungan sosial memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga

membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

Disamping itu, Adawiyah (2013) memaparkan dukungan sosial tidak hanya berwujud bentuk dukungan moral, melainkan juga dukungan spiritual dan dukungan material. Dukungan sosial memiliki manfaat yang besar bagi individu yang mengalami masalah, terutama dukungan yang berasal dari orang lain yang memiliki ikatan emosi sangat mendalam, keluarga, sahabat, maupun orang yang sangat dicintai.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini dukungan sosial teman sebaya merupakan dorongan, perhatian dan informasi yang diberikan dari orang lain yang sebaya secara moral dan spiritual guna meningkatkan intensitas perilaku pada suatu situasi tertentu.

### **Dimensi Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Smet (2018) membedakan dukungan sosial ke dalam empat dimensi, yaitu :

- a. Dukungan Emosional  
Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik, penegasan).
- b. Dukungan Penghargaan  
Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental  
Mencakup bantuan langsung, seperti orang-orang yang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

- d. Dukungan Informatif  
Mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variable Terikat (*DV*) : Stres
2. Variabel Bebas (*IV*) :

$IV_1$  : *Adversity Quotient*

$IV_2$  : Dukungan Sosial Teman Sebaya

### Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik Program Studi Teknik Informatika Angkatan 2015 Universitas X Bekasi

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh (*sensus*). berjumlah 110 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

### Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan gejala-gejala stres dari Safaria dan Saputra (2012) berjumlah 30 aitem, skala *adversity quotient* yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi *adversity quotient* dari Stoltz (2000) berjumlah 32 aitem, dan skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi dukungan sosial teman sebaya dari Smet (2018) berjumlah 24 aitem. Skala disusun berdasarkan model skala Likert. Hasil uji coba aitem menunjukkan reliabilitas skala stres sebesar .768, skala *adveristy quotient*

sebesar .790 dan skala dukungan sosial teman sebaya sebesar .880. Hasil ini menunjukkan bahwa semua skala reliabel dan dapat dilanjutkan pada analisis data penelitian.

### Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*. Pengolahan data menggunakan SPSS 25 for Windows.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada pengujian hipotesis pertama dengan menggunakan *Bivariate Correlation* antara variabel *adversity quotient* dengan tingkat stres diperoleh koefisien ( $r$ ) = .573 dengan  $p < .05$  Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan dengan arah positif. Oleh karena itu,  $Ha_1$  : “Ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi”

Pada pengujian hipotesis kedua dengan menggunakan *Bivariate Correlation* antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres diperoleh koefisien korelasi sebesar ( $r$ ) = .623 dengan  $p < .05$ . Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan dengan arah positif. Oleh karena itu,  $Ha_2$  : “Ada hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi” .

Pengujian hipotesa ketiga dengan menggunakan korelasi *Multivariate Correlation* antara variabel *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres diperoleh nilai R sebesar .654 dengan  $p < .05$ . Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan. Oleh karena itu, Ha<sub>3</sub> : “Ada hubungan antara *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Program Studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi”.

Hasil kontribusi variabel *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres sebesar 42,8% dan 57,2% sisanya merupakan sumbangan dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan uji metode *stepwise*, diperoleh variabel yang menyumbang paling besar terhadap tingkat stres adalah *adversity quotient* sebesar 35,1%. Sedangkan dukungan sosial teman sebaya menyumbang sebesar 7,7%.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap 110 subjek penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi program studi Teknik Informatika Universitas X Bekasi, yang berarti bila semakin tinggi *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya, maka mahasiswa semakin mampu mengatasi stres dan begitu pula sebaliknya.

Stres tidak akan muncul jika kita memiliki keyakinan bahwa tugas-tugas berat seperti skripsi dapat kita tangani dengan baik. Dalam menyelesaikan skripsi, muncul kecenderungan stres yang berasal dari dalam diri mahasiswa seperti mudah putus asa atau kurang mendapat dukungan sosial. Keyakinan bahwa mampu mengatasi segala hambatan serta mendapat dukungan sosial yang optimal dapat mengurangi dampak stres yang dialami mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh So'imah (2010), ada hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres pada mahasiswa semester VI Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret

Surakarta yang menunjukkan bahwa *adversity quotient* mahasiswa Psikologi UNS termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi. *Adversity quotient* mampu membuat individu mengelola situasi sulit menjadi sesuatu yang positif. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang baik akan terhindar dari kegagalan dalam menghadapi stres dan berhasil menghadapi stres secara terus menerus yang akhirnya membentuk toleransinya terhadap stres. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Stoltz (2000), bahwa situasi sulit dalam hidup dapat diatasi dengan *adversity quotient* yang mumpuni, sebab *adversity quotient* yang mumpuni akan menjadikan individu sebagai pribadi yang pantang menyerah. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang baik akan membuat dirinya kebal dari ketidakberdayaan sehingga dirinya tidak mudah terjebak dalam keputusan.

Kemudian pada hasil analisis data antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres yang berarti jika mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadikan mahasiswa tersebut menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupan masa sekarang dan masa yang akan datang, lebih terampil dalam menyelesaikan segala permasalahan, memiliki tingkat stres dan kecemasan yang rendah, memiliki kemampuan untuk dapat mencapai apa yang diinginkan dan dapat membimbing individu untuk dapat beradaptasi dengan stres. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2012) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Hal ini berarti jika semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka akan semakin rendah tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Selanjutnya, *adversity quotient* memiliki sumbangan yang lebih tinggi dibandingkan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Teknik Informatika di Universitas Universitas X Bekasi cenderung memiliki *adversity quotient* yang lebih besar dalam menyelesaikan skripsinya dibandingkan dengan penerimaan dukungan sosial dari teman-teman sebaya. Kemudian berdasarkan hasil kontribusi kedua variabel sebesar 42,8% sisanya sebesar 57,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik, karakteristik kepribadian *introvert-ekstrovert*, *hardiness* (ketabahan), *locus of control* dan strategi *coping*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Raden Adjeng. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99-107.
- Aryono, S., Machmuroh, & Karyanta, N. (2017). Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Psikologi Wacana*, 9(2), 12-27.
- Darmono. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.
- Davidson, J. (2008). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: ANDI.
- Fadillah, Amalia E. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *eJournal Psikologi*, 1(3), 254-267.
- Kumalasari, Fani., & Ahyani, Latifah N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Kurniawati, Y. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134.
- Rismalinda. (2017). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions-Eight Edition*. United States Of America.

## KESIMPULAN

1. Ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *adversity quotient* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
2. Ada hubungan signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
3. Ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.



- Sho'imah, D. W. (2010). *Hubungan Adversity Quotient dan self Efficacy dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Safaria, T., & Saputra, N. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slamet, S., & Markam, S. (2015). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Smet, B. (2018). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient (Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)*. Jakarta: Grasindo.
- Utami, I., Hardjono., & Karyanta, N. (2014). Hubungan Antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* Pada Mahasiswa Program Studi Fakultas Kedokteran UNS Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candra Jiwa*, 2 (5),158.