
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12254

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Hubungan antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo: The Relationship Between Adversity Quotient and Social Support on Academic Stress Among Working Students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Evi Noor Khikmah Apriliani, aprilianiev04@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Ghozali Rusyid Affandi, ghozali@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

This study addresses the growing concern of academic stress among university students in higher education settings. **General Background:** Academic stress has become a prominent psychological issue affecting students' well-being and academic functioning. **Specific Background:** Psychological resilience factors such as adversity quotient and external resources such as social support are frequently associated with students' capacity to manage academic demands. **Knowledge Gap:** However, limited empirical studies have simultaneously examined the relationship between adversity quotient and social support in explaining academic stress within the same analytical model. **Aims:** This research aims to analyze the relationship between adversity quotient, social support, and academic stress among university students. **Results:** The findings indicate a significant relationship between adversity quotient and academic stress, as well as between social support and academic stress. Simultaneously, adversity quotient and social support demonstrate a significant association with academic stress levels. **Novelty:** The study provides an integrated empirical examination of internal resilience and external social resources in relation to academic stress within a single quantitative framework. **Implications:** These findings highlight the importance of strengthening students' resilience capacity and social support systems to address academic stress in higher education contexts.

Keywords: Adversity Quotient, Social Support, Academic Stress, University Students, Psychological Resilience

Key Findings Highlights:

Higher resilience capacity is associated with lower levels of study-related tension.

External relational resources show significant association with psychological pressure in academic settings.

Internal and external factors jointly demonstrate statistical relevance in predicting students' stress levels.

Pendahuluan

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

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

Menurut Patnani [2] mahasiswa sering kali disebut kaum berintelektual karena keistimewanya akan pendidikan tingkat tingginya. Dalam menyelesaikan pendidikannya mahasiswa mengalami berbagai macam situasi dan kondisi yang dapat mempengaruhi penyelesaian pendidikannya. Sehingga dituntut untuk memiliki kualitas intelektual yang tinggi, dengan menunjukkan dalam penyelesaian masalah (problem solving). Tuntutan serta masalah yang dialami mahasiswa dapat membuat mahasiswa semakin merasa tertekan jika tidak bisa mengatasinya. Baik itu tanggung jawab tuntutan akademik maupun dalam kehidupan pribadi mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa. Yang membuat mereka menjadi salah satu kelompok individu yang rentan mengalami ketidakseimbangan *mental health* karena mengalami stres yang dapat mempengaruhi nilai akademiknya.

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

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

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

Kecerdasan intelektual (IQ) tidak bisa dijadikan sebagai acuan keberhasilan seseorang. Memiliki kecerdasan emosional yang tinggipun, jika tidak bisa memanfaatkan potensinya juga tidak cukup. Setiap individu menghadapi tantangan dan hambatannya masing-masing dalam mencapai tujuan. Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan tersebut dan mencari solusi yang tepat. Oleh karena itu mahasiswa perlu membangun kemampuan untuk menahan kesulitan, mengurangi serta mengatasi stres. Menurut Huda dan Mulyana [10] mengacu pada Ong dan Cheong menyatakan bahwa *adversity quotient* berperan penting sebagai prediktor performa akademik mahasiswa. Kemampuan ini bisa dikaitkan dengan *adversity quotient* (AQ) yaitu kemampuan atau kecerdasan dalam mengubah, mengolah masalah serta

kesulitan yang dialami, merubahnya menjadi suatu tantangan yang harus segera diselesaikan agar tidak menghambat tujuan yang akan diraih (Hakim [11]). Menurut Price [12] membangun resiliensi menjadi kunci penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan di dunia pendidikan tinggi.

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

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

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

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

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

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

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

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

sasaran untuk membantu mahasiswa bekerja mengelola tekanan yang dihadapi.

Selain itu, ketika mereka mengalami situasi yang dirasa semakin sulit, dengan berbagai tekanan yang semakin memperkeruh keadaan. Jika tidak dibarengi dengan dukungan dari lingkungan sekitar maka akan membuat mahasiswa mengalami kesulitan menyelesaikan masalahnya. Menurut Baron dan Byrne [15] dukungan sosial yakni kenyamanan baik fisik maupun psikologis diberikan oleh teman atau keluarga. Saat mendapatkan dukungan oleh lingkungan sekitar maka stres akademik, dukungan sosial dan *adversity quotient* dapat memberi pengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh Hairiyah et al. [18] menyatakan, makin tinggi *adversity quotient* pada mahasiswa skripsi, makin minim tingkat stres akademik yang mereka hadapi. Lazarus dan Folkman [9] juga menegaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai buffer terhadap stres, artinya dapat mengurangi dampak negatif tekanan akademik melalui rasa memiliki dan keterhubungan sosial

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

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

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

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

Berbeda dengan studi terdahulu karena berfokus pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang juga bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi. Subjek ini dipilih karena banyak diantara mereka yang mengalami stres akademik akibat tekanan dari tuntutan perkuliahan, pekerjaan, dan kondisi sosial disekitarnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menggambarkan bagaimana *adversity quotient* dan dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif terhadap stres akademik yang mereka alami. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan antara *adversity quotient*, dukungan sosial, dan stres akademik. Temuan Wardani dan Sugiharto [21] menemukan, *adversity quotient* dan dukungan sosial berkorelasi signifikan positif dengan optimisme akademik mahasiswa. Sementara itu, temuan Hariandayani dan Nasution [22] menunjukkan, *adversity quotient* berdampak sebesar 28,5% pada motivasi berprestasi pada mahasiswa. Selain itu, temuan Nakalema dan Senyonga [4] mengungkapkan, stres akademik dapat dipengaruhi oleh tekanan perkuliahan, tuntutan sosial, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

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

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

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

Metode

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

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

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

Hasil dan Pembahasan

Hasil

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

