



Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Gelvin Tri Yuliandri¹, Pismawenzi², Nurul Fadhilah Khair³
^{1,2,3}Program Studi Psikologi Islam, UIN Imam Bonjol Padang

Koresponden Email: gelvintri22@gmail.com

Submitted: 07 Januari 2020

Revised: 04 Desember 2024

Accepted: 24 Desember 2024

Abstrak

Proses penyelesaian skripsi membuat mahasiswa menghadapi berbagai hambatan atau kesulitan, yang menyebabkan mereka memiliki rasa takut bertemu dengan dosen pembimbing yang berdampak terhadap penurunan psychological well-being. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki adversity quotient yang baik. Mahasiswa yang memiliki adversity quotient tinggi akan memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang dalam menyelesaikan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan skala adversity quotient dan skala psychological well-being. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 292 mahasiswa akhir fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, yang dipilih melalui teknik simple random sampling sejumlah 166 mahasiswa. Berdasarkan hasil kategorisasi didapatkan hasil bahwa kategori adversity quotient dan psychological well-being pada mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang sedang. Dengan nilai pearson correlation variabel adversity quotient dan psychological well-being sebesar 0.691 dengan signifikan 0.001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara adversity quotient dengan psychological well-being, artinya semakin tinggi adversity quotient mahasiswa, maka semakin tinggi juga psychological well-being-nya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah adversity quotient mahasiswa, maka semakin rendah juga psychological well-being-nya.

Kata Kunci: Adversity Quotient, Psychological Well-Being

Abstrack

The process of completing a thesis makes students face various obstacles or difficulties, which causes them to have a fear of meeting with the supervisor which has an impact on reducing psychological well-being. In contrast to students who have a good adversity quotient. Students who have a high adversity quotient will have the ability to survive and continue to struggle in completing the thesis. The method used in this research is quantitative method using adversity quotient scale and psychological well-being scale. The population in this study were 292 final students of the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies UIN Imam Bonjol Padang, which were selected through simple random sampling technique of 166 students. Based on the results of categorization, it was found that the categories of adversity quotient and psychological well-being in final students of the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies UIN Imam Bonjol Padang were moderate. With a pearson correlation value of adversity quotient and psychological well-being variables of 0.691 with a significant 0.001. These results indicate that there is a positive relationship between adversity quotient and psychological well-being, meaning that the higher the adversity quotient of students, the higher their psychological well-being. Vice versa, the lower the adversity quotient of students, the lower the psychological well-being.

Keywords: Adversity Quotient, Psychological Well-Being



PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu negeri maupun swasta (Alvionita, dkk., 2022). Mereka memiliki tanggung jawab untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pihak lembaga perguruan tinggi, seperti mengerjakan tugas kuliah, praktikum dan juga tugas akhir atau skripsi (Nathania, 2019). Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disusun dan harus diselesaikan oleh mahasiswa sebagai persyaratan untuk meraih gelar sarjana di perguruan tinggi (Dityo & Satwika, 2023). Mahasiswa, idealnya dapat menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi termasuk penyusunan skripsi selama kurang lebih empat tahun, namun yang terjadi pada saat ini banyaknya mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan pendidikannya tepat waktu yang disebabkan oleh adanya kesulitan atau hambatan yang dihadapi pada saat penyusunan skripsi (Hairiyah, Razak & Nurdin, 2022).

Pada awalnya mahasiswa semangat untuk menyelesaikan skripsi dan akan wisuda, sekaligus sudah menadapat judul untuk penelitian. Namun seiring berjalannya waktu mahasiswa mulai merasakan tekanan yang berat untuk dapat menyelesaikan skripsi, seperti dimulai dari keluarga yang menekankan untuk dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu, kesulitan dalam mencari referensi yang sesuai dengan penelitian, dan merasa stuck berjam-jam berpikir didepan laptop. Sehingga dengan berbagai kondisi yang diatas, dapat memunculkan perasaan frustrasi pada mahasiswa dan kemudian meragukan kemampuan diri sendiri untuk bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Tidak hanya itu, hubungan sosial yang pada awalnya kuat antara keluarga dan rekan teman mulai melemah ketika masa pengerjaan skripsi. Hal ini dikarenakan rekan teman juga sudah mulai sibuk dengan skripsinya sendiri, sehingga mahasiswa menjadi merasa enggan untuk membebani keluarganya dan membuat mahasiswa merasa terisolasi secara psikologis. Dengan berbagai hambatan yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka akan berdampak terhadap penurunan psychological well-being-nya. Hal itu dijelaskan dalam penelitian Aulia & Panjaitan (dalam Khoirunnisa & Rosiana, 2023) bahwa psychological well-being mahasiswa yang terganggu dapat disebabkan oleh banyak mahasiswa tersebut mendapati kesulitan dalam penyusunan skripsi.

Menurut Ryff (dalam Tacasily & Soetjningsih, 2021), psychological well-being ialah pencapaian penuh dari psikologis individu dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, dan bertumbuh secara individual. Karakteristik individu yang memiliki psychological well-being yang tinggi adalah individu yang merasa bahagia, merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya, dan tidak merasa stress atau depresi (Pujantoro, 2021). Sedangkan, individu yang mudah mengalami stress, depresi, sulit menjalin hubungan dengan orang lain, tidak puas terhadap diri sendiri, cenderung tidak mampu menerima dirinya dengan baik, kurang dapat menguasai lingkungan, kesulitan untuk berkembang secara optimal, tidak memiliki tujuan hidup serta cenderung terkurung pada masa lalu merupakan individu yang memiliki psychological well-being yang rendah (Ryff & Kayes, dalam Aditya,

Sahidin & Marhan, 2022). Selain itu juga perasaan khawatir dan tertekan yang berlebih dapat memicu individu menjadi stres dan akan menyebabkan psychological well-being yang rendah (Isdiyah & Ernawati, 2021).

Rendahnya psychological well-being bukan suatu hal yang baru pada kalangan mahasiswa di Indonesia. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki psychological well-being yang rendah cukup banyak. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukkan hasil bahwa 47,2% mahasiswa psikologi dari Universitas Indonesia memiliki psychological well-being yang rendah. Sebanyak 38% mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia memiliki psychological well-being yang rendah (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019). Sebanyak 17% mahasiswa dari Universitas Halu Oleo memiliki psychological well-being yang rendah (Aditya, Sahidin & Marhan, 2022).

Fenomena mengenai permasalahan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir juga ditemui pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Hal ini berangkat pada hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Agustus 2023 pukul 09.00-12.00 WIB. Terlihat adanya beberapa mahasiswa yang menunjukkan sikap murung dengan kondisinya. Saat proses melakukan bimbingan ada beberapa mahasiswa yang merasa sedih, karena tidak sesuai dengan ekspektasi yang ia harapkan. Pada waktu menunggu waktu bimbingan mahasiswa akhir lebih banyak duduk menyendiri dari pada berbaur dengan teman-teman yang berbeda pembimbing dengannya. Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan, tampak adanya permasalahan pada psychological well-being yang dimiliki mahasiswa akhir, dimana dapat ditunjukkan dari raut wajah mereka dan mereka lebih memilih menyendiri dari pada berbaur dengan teman yang lain.

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan wawancara awal sebagai data pelengkap dengan tiga orang subjek. Hasil wawancara didapatkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami permasalahan dalam menyelesaikan skripsi, yang diakibatkan oleh dosen pembimbing yang kurang responsif, perbedaan persepsi antar pembimbing, pikiran cemas dan khawatir, tekanan dari orang tua dan orang-orang sekitar, terkadang adanya pembatalan sepihak oleh dosen pembimbing pada saat ingin bimbingan, dan sulitnya dalam mencari referensi yang sesuai dengan variabel yang ingin diteliti.

Kondisi seperti ini, memerlukan daya juang yang kuat dari mahasiswa. Daya juang yang ada dalam diri individu dapat terlihat dari sifat pengendalian diri akan situasi yang mempengaruhi berbagai bidang kehidupan (Stoltz dalam Nadia, 2021). Daya juang dalam istilah psikologi adalah Adversity Quotient (Putri & Akbar, 2021). Menurut Stoltz (dalam Rahmawan & selviana, 2021), adversity quotient adalah suatu kemampuan individu dalam menghadapi hambatan dan kesulitan yang ada dalam kehidupan dan mengubah hambatan dan kesulitan menjadi sebuah peluang untuk dapat mencapai kesuksesan. Stoltz (dalam Rasyidin, Jasmadi, & Yasa, 2023) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki adversity quotient tinggi akan memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang dengan gigih ketika dihadapkan pada suatu permasalahan saat menyelesaikan skripsi, memiliki motivasi, antusiasme, penuh dorongan dan ambisi, serta semangat yang tinggi, Sedangkan individu yang memiliki tingkat

adversity quotient yang rendah akan mudah menyerah, pasrah pada takdir, pesimistik, dan memiliki kecenderungan untuk senantiasa bersikap negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas, kita bisa mengetahui bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dituntut dan berkewajiban untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana. Dalam penyelesaian skripsi tersebut, maka diperlukan adversity quotient agar kesejahteraan psikologis (psychological well-being) didapatkan. Untuk menganalisa lebih dalam mengenai permasalahan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Akhir”.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian korelasional dengan menggunakan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2019), penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi satu variabel dengan variasi variabel lain berdasarkan koefisien korelasi antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel adversity quotient (variabel X atau independent) dan variabel psychological well-being (variabel Y atau dependent). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang sebanyak 292 mahasiswa dan sampel sebanyak 169 mahasiswa. Teknik yang digunakan penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik probability sampling dengan jenis simple random sampling. Menurut Sugiono (2018), simple random sampling yang mana penentuan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adversity quotient yang peneliti modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Zawiratul Aufa (2022) yang disusun berdasarkan empat aspek adversity quotient menurut Stoltz, yaitu Control (kendali), Origin dan Ownership (asal usul dan pengakuan), Reach (jangkauan), dan Endurance (daya tahan). Sedangkan untuk skala psychological well-being yang peneliti modifikasi dari penelitian Lailan Ajalia Hasibuan (2023) yang disusun berdasarkan enam aspek menurut Ryff (1989), yaitu penerimaan diri (self-acceptance), tujuan hidup (purpose in life), hubungan yang positif dengan orang lain (positive relation with others), kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), dan pertumbuhan diri (personal growth). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi, yang dimana peneliti ingin menganalisa terkait ada atau tidaknya hubungan antara variabel x dan y.

HASIL DAN PEMBAHASAN (3000-5000 kata)

Hasil

Penelitian dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Penyebaran skala tersebut disebarkan kepada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi sebanyak 169 subjek secara langsung. Dari 169 kuesioner yang disebar terdapat 3 kuesioner yang tidak dapat

diolah karena tidak diisi secara lengkap oleh subjek, sehingga kuesioner yang layak diolah lebih lanjut sebanyak 166 kuesioner. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Kategorisasi Variabel

Menurut Azwar (dalam Anwar, dkk, 2023) deskripsi data hasil penelitian dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 1. Interval Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Tabel 2. Sebaran Data

Sebaran Data Penelitian	<i>Adversity Quotient</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
Mean	85.47	119.54
Std. Deviation	8.874	14.010
Minimum	60	80
Maximum	107	153

Tingkat *adversity quotient* mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang, dengan presentase 111 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 67%.

Tabel 3. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Kategorisasi	Rentang	Subjek	Persentase (%)
Rendah	$X < 76.596$	27	16%
Sedang	$76.596 \leq X < 94.344$	111	67%
Tinggi	$94.344 \leq X$	28	17%
Total		166	100%

Tingkat *psychological well-being* mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang, dengan presentase 115 mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 69%.

Tabel 4. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategorisasi	Rentang	Subjek	Persentase (%)
Rendah	$X < 105.53$	22	13%
Sedang	$105.53 \leq X < 133.55$	115	69%
Tinggi	$133.55 \leq X$	29	18%
Total		166	100%

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui hasil uji variabel apakah berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap variabel *adversity quotient* dan variabel *psychological well-being* dengan menggunakan uji *sample Kolmogorof-Smirnov* di *SPSS 25 for windows*. Variabel dapat dikatakan berdistribusi normal apabila hasil signifikan lebih dari atau sama dengan 0.05 yang artinya dapat digunakan dalam uji *statistic* jenis parametrik (Siregar, 2013). Berdasarkan hasil olah data penelitian menggunakan *SPSS 25 for windows*, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	KS	Sig.
<i>Adversity quotient</i>	166	85.47	0.059	0.200
<i>Psychological well-being</i>	166	119.54	0.049	0.200

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.4 dapat kita lihat bahwa nilai *Asym. Sig* = 0.200 > $p = 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel x dan y secara signifikan. Dalam hal ini, variabel dapat dikatakan mempunyai hubungan linear jika hasil signifikannya lebih dari atau sama dengan 0.05 (Siregar, 2013). Berdasarkan hasil olah data penelitian menggunakan *SPSS 25 for windows* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Sig Linearity	Sig. Deviation from Linearity
<i>Psychological Well-Being*</i>	.000	.077
<i>Adversity Quotient</i>		

Berdasarkan tabel 4.5 dapat kita lihat bahwa hasil dari uji linearitas menggunakan *SPSS versi 25 for windows* diperoleh nilai signifikansinya $0.000 < 0.05$ artinya variabel *adversity quotient* dan *psychological Well-Being* memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesisnya menggunakan teknik korelasi *produce moment*, karena peneliti ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (x) dengan satu variabel terikat (y) secara simultan dan parsial terhadap variabel terikat. Uji hipotesis ini menggunakan *SPSS versi 25 for windows*, berikut penyajian hasilnya:

Tabel 6. Hasil Analisis Korelasi Pearson

Variabel	N	Pearson-correlation	Sig.
<i>Adversity quotient</i>	166	0.691	0.001
<i>Psychological well-being</i>	166	0.691	0.001

Berdasarkan tabel 4.6 dapat kita lihat bahwa hasil analisis data korelasi pearson

menggunakan *SPSS versi 25 for windows* menghasilkan nilai *pearson correlation* variabel *adversity quotient* dan *psychological well-being* sebesar 0.691 dengan signifikansi 0.001. Dimana tingkatan hubungan nilai *pearson correlation* yang didapat berada antara nilai 0,60 – 0,799 yang menunjukkan tingkat hubungannya kuat (Siregar, 2013).

Hasil kategorisasi variabel *adversity quotient* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Dalam tipe *adversity quotient*, kategori sedang disebut juga dengan tipe *campers*. Individu dengan tipe *campers* tidak menghindari dari kewajibannya atau menunjukkan usaha serta mengerjakan apa yang perlu dikerjakan namun cepat puas dengan yang telah ia capai, serta mengabaikan kemungkinan untuk melihat apa yang masih mungkin terjadi (Stoltz dalam Cesarini, dkk., 2020).

Adversity quotient pada mahasiswa berada pada kategori sedang disebabkan oleh mahasiswa yang masih kurang gigih saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini diperkuat juga dengan pendapat Arahnur & Rinaldi (2022) mahasiswa akhir tersebut masih ingin berusaha dan berjuang untuk menyelesaikan skripsi meskipun tidak selalu selesai tepat waktu. Dengan kata lain mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan skripsinya walaupun tidak maksimal. Oleh karena itu, mahasiswa dapat meningkatkan *adversity quotient* lebih baik lagi.

Adversity quotient berpengaruh terhadap bagaimana menyikapi sebuah permasalahan. Mereka dengan *adversity quotient* yang tinggi akan memiliki pengendalian diri yang baik, sementara mereka yang memiliki *adversity quotient* yang rendah tidak dapat menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawabnya dan tidak dapat mengendalikan dirinya secara baik (Apriyani & Uyun, 2023).

Adanya *adversity quotient* pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa untuk tetap menjaga aktivitas saat menjalani pekerjaan atau aktivitas sehari-hari agar tidak terganggu dengan adanya kesulitan yang muncul. Hal ini dikarenakan *adversity quotient* memperlihatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan tantangan dan kemampuan untuk bekerja keras agar kesulitan yang ada tidak mempengaruhi pekerjaan dan kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, hasil kategorisasi variabel *psychological well-being* pada penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini berarti *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama cukup baik yang artinya mahasiswa mempunyai penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri yang cukup baik. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapinya sehari-hari, termasuk terkait dengan akademik mahasiswa.

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang. Dengan *psychological well-being* yang cukup baik mahasiswa mampu menghadapi dan mengatasi konflik serta hambatan yang berkaitan dengan akademik termasuk hambatan yang ditemui dalam proses penyelesaian skripsi (Aditya, Sahidin & Marhan, 2022).

Kemudian, hasil analisis data korelasi *pearson* menggunakan *SPSS 25 for*

windows menghasilkan nilai *pearson correlation* variabel *adversity quotient* dan *psychological well-being* sebesar 0.691 dengan signifikansi 0.001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara variabel *adversity quotient* dan *psychological well-being*, artinya semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* mahasiswa, maka akan semakin rendah pula *psychological well-being*. Selain itu dapat dijelaskan juga bahwa hubungan antara dua variabel tersebut kuat yang dimana ditunjukkan oleh nilai koefisien *pearson correlation* sebesar 0.691. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Huppert (2009) menjelaskan bahwa *psychological well-being* itu bukanlah kondisi dimana individu merasa baik sepanjang waktu. Namun, pengalaman yang menyakitkan seperti kekecewaan, kegagalan dan kesedihan merupakan bagian yang normal dari kehidupan. Dari berbagai pengalaman, baik itu pengalaman yang baik ataupun pengalaman yang buruk merupakan suatu bagian yang penting dalam menjalani suatu kehidupan, maka dari sanalah kita belajar bagaimana cara menikmati dan menjalani hidup dengan baik.

Ravelia (2016), dalam penelitiannya mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah *adversity quotient*. Sebab *adversity quotient* suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan yang ia inginkan. Apabila seseorang mampu menghadapi kesulitan maupun hambatan yang terjadi pada dirinya dapat meningkatkan *psychological well-being* pada individu secara positif yang berasal dari psikologis, sosial dan fisik.

Kehidupan mahasiswa tingkat akhir akan ditemui berbagai lika-liku dan permasalahan, yang dimana pada saat mahasiswa bisa menghadapi dan dapat bertahan dalam mengatasi suatu permasalahan, maka mahasiswa dapat mencapai *psychological well-being*, sehingga mahasiswa dapat bertahan dan mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan cepat. Kemampuan bertahan dalam menghadapi suatu permasalahan inilah yang disebut dengan *adversity quotient*.

Adversity quotient merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan hidup terlepas dari masalah atau kecerdasan seseorang dalam mengatasi tantangan hidup (Stoltz, 2000). Mahasiswa akhir dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung bersikap lebih positif dan optimis saat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Selain itu juga, memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengatur emosi mereka dengan baik. Mereka memiliki persepsi yang lebih positif tentang diri sendiri dan masa depan mereka, yang kemudian dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka secara keseluruhan.

Selain itu dapat dijelaskan juga bahwa seharusnya mahasiswa dapat menganggap skripsi sebagai sebuah tantangan dibandingkan sebagai tekanan atau stressor. Dimana maksudnya adalah ketika mahasiswa mengalami kesulitan selama pengerjaan skripsi, maka respon yang ditunjukkan adalah keantusiasan untuk mencari solusi sehingga merasa semangat dan *enjoy* dalam pengerjaannya. Karna pada dasarnya proses pengerjaan skripsi bukanlah suatu hal yang buruk. Banyak dampak positif yang akan dirasakan selama proses penyusunan skripsi, seperti kemampuan berpikir kritis,

menambah wawasan, skill dan lain sebagainya. Kemampuan bertahan seperti inilah yang seharusnya diasah oleh mahasiswa sehingga *psychological well-being* mereka dapat terjaga dengan baik atau meningkat selama pengerjaan skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* dan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, berada pada kategori sedang. Kemudian, hasil analisis *pearson correlation* menunjukkan bahwa *adanya* hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* mahasiswa, maka akan semakin rendah pula *psychological well-being*. Saran yang diberikan untuk mahasiswa adalah untuk dapat meningkatkan *adversity quotient* agar tidak mudah putus asa dalam menghadapi setiap hambatan atau kesulitan yang dihadapi selama mengerjakan skripsi. Dengan meningkatkan *adversity quotient*, maka *psychological well-being* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan semakin meningkat juga. Selain itu juga untuk pihak kampus untuk dapat mempertahankan *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir salah satunya dengan meningkatkan *adversity quotient* pada mahasiswa supaya mereka terus memiliki *psychological well-being* yang baik. Sebab ketika mahasiswa sudah tidak mampu dalam mengatasi kesulitan atau hambatan yang dihadapinya, maka *psychological well-being* akan menjadi rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Jika diperlukan, ucapan terima kasih dapat ditulis di sini. Terima kasih diarahkan pada pemberi dana pengabdian atau mitra yang memberi bantuan signifikan dalam terlaksananya kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. 2022. Self-Compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal sublimapsi*, Vol. 2022, Nomor 1.
- Alvionita, F., Damayanti, R. & Yulianti, I. 2022. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Journal of Psychology*, 5 (2), 185-196.
- Anwar, Muh., Faradilla., Umrah., Taufiq., & Anugrah, T, Muh. 2023. Membangun Jiwa Kepemimpinan pada Mahasiswa. *Jurnal Educational Leadership*, 2 (2), 211-221.
- Apriyani, Y. & Uyun, M. 2023. Peran Ketahanan Diri dan Self-Efficacy untuk Meningkatkan Adversity Quotient. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, 11 (2), 162-167.
- Arahnur, L. D. & Rinaldi. 2022. Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1060-1068.
- Aufa, Z. 2022. Hubungan Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi Angkatan 2015-2016-2017 Di Uin Ar-Raniry Banda Aceh. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. 2019. Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Nomor 2).
- Azwar, S. 2019. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dityo, D. R. & Satwika, Y. W. 2023. Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 788–799.
- Hairiyah, P., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. 2022. Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10- 17.
- Isdiyah & Ernawati. 2021. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19. *Journal Of Psychology and Counseling*, 2(1), 45-68. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i1.3478>
- Khoirunnisa, A. & Rosiana, D. 2023. Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 874–881. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7404>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. 2019. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Nadia, E. 2021. Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).
- Nathania, C. E. (2019). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Burnout Syndrome Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (Skripsi

- Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Pujantoro, A. R. 2021. Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Putri, Y. K. & Akbar S. 2022. Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM*, 5(1), 50-54.
- Rahmawan, F. R. & Selviana. 2021. Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 67-75.
- Rasyidin, U., Jasmadi, & Yasa, R. B. 2023. Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 243-249.
- Ravelia, M. 2016. Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity QuoTient Terhadap Psychological Well-Being Santri Pondok Pesantren Darul Muttaqien. *Tazkiya Journal of Psychology*, 4(2), 4-16.
- Ryff, C. D. 1989. Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Learning*, 57(6), 1069-1081.
- Siregar, S. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perbandingan Manual & SPSS Edisi Pertama. Jakarta: Kencana.
- Stoltz, P. G. 2000. Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta: Grasindo.
- Tacasily, Y. O. M. & Soetjiningsih, C. H. 2021. Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259-267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>