

Pengaruh *Adversity Quotient* Dan *Sense Of Coherence* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa

Rizky Salsabila Amanda Putri¹ Lely Ika Mariyati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia²

E-mail: rizkysalsaabiila@gmail.com¹, ikalely@umsida.ac.id²

Correspondent Author: Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7581](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7581)

Abstrak

Mahasiswa berada pada proses transisi yang dapat menghantarkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh antara *adversity quotient* dan *sense of coherence* terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 343 mahasiswa dari populasi sejumlah 8990. Skala *adversity quotient*, *sense of coherence*, dan stres akademik adalah jenis skala likert yang digunakan, dan selanjutnya analisa data menggunakan bantuan *software* SPSS versi-26. dengan teknik regresi berganda. Hasil analisa menunjukkan $F(2,340) = 189,9; p < ,001$, yang artinya hipotesa diterima bahwa ada hubungan secara simultan dan parsial antara variabel bebas dan variabel terikat. Sumbangsih variabel bebas bersama-sama berpengaruh sebesar 52,8% terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Juga menunjukkan bahwa 67,7% stres akademik dialami oleh mahasiswa beasiswa dibandingkan non penerima dan mahasiswa di FPIP memiliki stres akademik tertinggi yakni 44,1%. Implikasi penelitian yaitu meningkatkan kesejahteraan siswa dilingkungan pendidikan dengan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan *adversity quotient* dan *sense of coherence*.

Kata kunci: *adversity quotient*, *sense of coherence*, stres akademik

Abstract

Students are in a transitional process that can lead to academic stress. This study aims to prove the influence between *adversity quotient* and *sense of coherence* on academic stress in students. This study uses a quantitative approach with a sample size of 343 students from a population of 8990. The scale of *adversity quotient*, *sense of coherence*, and academic stress is a type of Likert scale used, and then data analysis uses the help of SPSS version-26 software. with multiple regression techniques. The results of the analysis showed $F(2,340) = 189.9; p < .001$, which means that the hypothesis is accepted that there is a simultaneous and partial relationship between the independent variable and the dependent variable. The contribution of independent variables together has an effect of 52.8% on the level of academic stress of students. It also shows that 67.7% of academic stress is experienced by scholarship students compared to non-recipients and students in FPIP have the highest academic stress at 44.1%. The implication of the research is to improve the welfare of students in the educational environment with activities that can increase *adversity quotient* and *sense of coherence*.

Keywords: *adversity quotient*, *sense of coherence*, stres academic

Info Artikel

Diterima Januari 2025, disetujui Maret 2025, diterbitkan Agustus 2025



PENDAHULUAN

Isu psikologis pendidikan yang masih menjadi pembicaraan banyak kalangan adalah stres akademik (Bela et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa 52,86% siswa SMP mengalami stres akademik tingkat sedang, sementara 1,43% berada pada kategori stres berat (Amanah et al., 2023). Di tingkat SMA, studi tahun 2024 mencatat bahwa 44,54% siswa berada pada kategori stres sedang dan 6,25% berada pada kategori stres tinggi (Karomah & Rakhmawati, 2024). Sementara pada tingkat perguruan tinggi, penelitian melaporkan bahwa 52,5% mahasiswa mengalami stres sedang dan 10,5% mengalami stres berat (Ladapase & Sona, 2023). Tingginya tekanan akademik, tuntutan prestasi, dan tanggung jawab pribadi membuat mahasiswa lebih rentan terhadap stres (Ilhamsyah et al., 2023). Adapun Prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berada pada rentang 36,7-71,6% (Yuda et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan preventif dan penguatan psikologi positif untuk membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif, untuk dapat mencapai potensi maksimal dan menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera (Kelvin & Nyanasuryanadi, 2024).

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap peralihan remaja akhir menuju dewasa awal dengan rentang usia 18-21 tahun. Pada tahap perkembangan remaja, individu akan dihadapkan dengan tugas perkembangan yang sangat kompleks dan relative berat. Sedangkan pada tahap dewasa, individu akan memikul tanggung jawab yang semakin berat dari tugas perkembangan sebelumnya (Mariyati & Rezanita, 2021). Mahasiswa di kelompokkan menjadi 2 kelompok yang terdiri dari mahasiswa non beasiswa dan mahasiswa penerima beasiswa. Mahasiswa non beasiswa diartikan sebagai mahasiswa yang melanjutkan perguruan tinggi tanpa dibantu oleh lembaga pemerintahan. Sedangkan mahasiswa penerima beasiswa merupakan mahasiswa yang mendapatkan bantuan yang biasanya berupa uang dari lembaga pemerintahan (Seto et al., 2024). Pada saat menghadapi perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan baru yang lebih tinggi dengan tuntutan yang berbeda ketika berada di jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa dituntut untuk selalu berpikir kritis dan mengambil tindakan dengan cepat serta tepat (Rohmah, 2020).

Tuntutan yang dialami mahasiswa menjadi pemicu mahasiswa berada pada sekelompok individu yang rentan mengalami stres. Menurut Looker & Gregson (Seto et al., 2020) stres ialah suatu bentuk kondisi yang tampak ketika individu tidak mampu menampung setiap tuntutan-tuntutan yang dialami. Stress yang berkaitan pada kegiatan pendidikan dan berlangsung saat masa pendidikan yang dimunculkan dari adanya tuntutan ketika individu berada dalam masa pendidikan merupakan penjabaran dari stress akademik. Gadzella (Putri, 2022) menyatakan bahwa stres akademik merupakan pandangan dan penilaian seseorang terhadap stressor akademik yang mengakibatkan munculnya reaksi terhadap rangsangan stres akademik yang terdiri dari reaksi fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Stres akademik diartikan sebagai suatu situasi yang terjadi dan disebabkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan serta potensi yang dimiliki. Selain itu, stres akademik juga dapat terjadi karena menumpuknya tugas yang diterima, terjadinya kompetisi dengan teman seangkatan, serta banyaknya individu menghadapi kegagalan (Sari & Marsisno, 2023).

Diperkuat dengan data WHO yang menyatakan bahwa fenomena stress yang terjadi di dunia tergolong cukup tinggi yang dialami oleh lebih dari 350 juta orang, dengan prevalensi stres akademik pada mahasiswa sebesar 71% (Bayantari et al., 2022). Selain itu, Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek) juga mengungkapkan bahwa 55% mahasiswa di Indonesia mengalami stres akademik (Hasmy & Ghazali, 2022). Hasil



tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengungkapkan kecenderungan stress akademik dirasakan oleh mahasiswa tingkat III dengan hasil stres sedang sebesar 65,3% dan stres berat sebesar 34,7%. (Adryana et al., 2020). Selain itu, mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres akademik kategori tinggi sebesar 15,38% dan kategori sedang sebesar 65,38% (Dewanti, 2016). Penelitian lain juga mengungkap bahwa selain ditinjau dari tingkatan mahasiswa, stres akademik juga dapat dipengaruhi dari beban akademik yang didapat di masing-masing fakultas. Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, mengungkapkan bahwa mahasiswa dari fakultas kedokteran menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi sebesar 34% dibanding fakultas lainnya, seperti farmasi sosial, dan teknik (Yuda et al., 2023).

Hasil penelitian tersebut didukung dengan survei awal terhadap mahasiswa dari tiga angkatan 2021, 2022, dan 2023 yang mengungkapkan adanya perubahan drastis dalam kesejahteraan mereka. Setelah mengetahui berbagai tuntutan, mahasiswa mulai merasa tertekan yang mengakibatkan masalah fisik seperti sakit kepala. Kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan panik, serta emosi yang tidak stabil, khawatir, dan kebingungan. Perubahan emosi tersebut berujung pada perubahan perilaku, seperti perasaan jenuh dan bersalah pada mahasiswa. Hasil tersebut sejalan dengan aspek-aspek stres akademik yang menjadi respon seseorang terhadap stressor. Menurut Busari (Karos et al., 2021), Aspek stres akademik terbagi menjadi 4 yaitu aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Aspek fisiologis ditandai dengan sakit kepala, mual, kelelahan. Aspek kognitif ditunjukkan dengan sulit memfokuskan diri, pelupa, sulit untuk membuat keputusan, dan munculnya pemikiran negatif. Selanjutnya, aspek afektif yaitu munculnya perasaan tidak tenang, gelisah, tertekan, tidak aman, dan emosi yang berubah-ubah. Terakhir yaitu aspek perilaku yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan dalam menghadapi keadaan yang sulit, mudah marah, dan bersikap berlebihan (Karos et al., 2021). Menurut *American Psychological Association* (APA), ketika mengalami stres, seseorang berada pada keadaan emosional yang mengalami kecemasan dan di tunjukkan dengan rasa gugup, khawatir, dan reaksi fisik seperti detak jantung meningkat, berkeringat, dan lain sebagainya. Sigmund Freud berpendapat bahwa stres adalah bagian dari reaksi yang muncul akibat kecemasan sebagai rasa emosional yang menjadikan individu memiliki perasaan gelisah dibersamai dengan sensasi fisik yang menjadi peringatan seseorang akan adanya bahaya yang akan tiba. Keadaan tidak nyaman tersebut sulit untuk diartikan dan sulit dijelaskan. Namun, sensasi tersebut selalu terasa (Faozi et al., 2023).

Stres Akademik disebabkan dari beberapa faktor, yang meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal dikaitkan dengan bentuk kepribadian, keyakinan atas kemampuan diri, dan pola berpikir individu. Sedangkan faktor eksternal, berkaitan dengan tekanan tinggi dalam prestasi (Rumbrar & Soetjningsih, 2022). Adapun beberapa dampak yang dimunculkan dari stres akademik antara lain cenderung memiliki perasaan cemas, adanya penurunan pencapaian proses belajar, kemunduran motivasi belajar, dan terjadinya burnout (Rahmadani & Daulay, 2023). Selain itu, dampak dari adanya stres juga dapat ditunjukkan dari timbulnya perilaku sulit untuk fokus, sulit memahami materi, hilangnya keinginan untuk belajar, tidak nafsu makan, kehilangan semangat dalam melakukan kegiatan, dan mengalami penurunan IPK (Norma et al., 2021). Dampak yang dihasilkan dari stress bermacam-macam, dampak tersebut dapat ditemukan dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan kehilangan nafsu makan. Sedangkan dampak yang paling berat yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stress berujung pada distress (Merry, 2020). Fenomena terkait terjadi pada tahun 2016 yang ditemukan mahasiswa mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar (Haryanto, 2016).



Kejadian serupa pun juga terjadi pada tahun 2024, ribuan calon dokter spesialis merasa depresi hingga merasa ingin bunuh diri (Singgih & Husada, 2024).

Stres akademik memicu adanya respon kognitif yang menghubungkan dengan cara individu untuk mampu mengamati, mengatasi, serta mengelolah kesulitan yang sedang dihadapinya (Yusuf et al., 2023). Oleh sebab itu, mahasiswa perlu mengetahui cara yang tepat untuk mencegah terjadinya ketidakstabilan kesehatan mental dalam menghadapi tuntutan dengan memiliki daya juang yang tinggi. Daya juang merupakan kesanggupan yang harus dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat bertahan dalam berbagai situasi. Stoltz mengatakan daya juang dengan sebutan *adversity quotient* (Wati et al., 2020). Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* adalah kemampuan yang perlu untuk dikembangkan individu untuk dapat mengartikan dan menjadikan kesulitan sebagai tantangan yang harus diselesaikan (Sugiarti et al., 2020). *Adversity quotient* ini sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan. Dengan adanya *adversity quotient*, seseorang akan terus berusaha secara terus menerus hingga dapat menggapai sesuatu yang paling tinggi. *Adversity quotient* diartikan sebagai daya juang yang harus terus dilatih dan dikembangkan (Sugiarti et al., 2020). Sehingga mahasiswa penerima beasiswa yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi cenderung akan dapat mengatasi tuntutan dan meminimalisir terjadinya stres.

Sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Imantaka, (2020) mengungkapkan bahwa dengan adanya *adversity quotient* yang tinggi maka mahasiswa akan semakin rendah mengalami distres psikologi. Penjelasan ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan bahwa memiliki hubungan *negative* antara *adversity quotient* dengan distres psikologi. Dengan begitu, peneliti mengungkapkan bahwa diperlukannya ketahanan diri yang baik agar dapat menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Sementara itu, riset yang dilakukan oleh Ratna (2021) menunjukkan bahwa antara *adversity quotient* dan stress akademik memiliki hubungan yang signifikan sebagai daya juang untuk mengatasi permasalahan sebaik mungkin. *Adversity quotient* memainkan peran penting dalam penentuan pencapaian, dalam riset ini juga dikatakan bahwa dengan *adversity quotient* maka individu akan selalu melakukan evaluasi pada dirinya dalam menentukan langkah selanjutnya.

Selain *adversity quotient* sebagai daya juang mahasiswa menghadapi stressor, mahasiswa juga memerlukan suatu cara yang tepat dalam menghindari terjadinya stres yang berujung pada distres psikologi. Menurut Antonovsky dan Sourani (Prihandini, 2021) *Sense of coherence* merupakan hal yang mampu membuat individu menggunakan pendekatan positif sehingga memunculkan strategi coping yang baik apabila dihadapkan dengan suatu hal yang menjadi pemicu stress. *Sense of coherence* menjadi suatu kemampuan yang dapat menjadikan individu berhasil melakukan pemahaman dari suatu kondisi yang dapat diproses dan mengandung makna yang selanjutnya akan membentuk suatu cara sebagai bentuk dari ketahanan individu (Oktaviani, 2021). Antonovsky juga mengatakan bahwa *Sense of coherence* menjadi dasar dalam mengatasi stress yang berperan merangsang perilaku coping positif dan pemberian motivasi (Anggraini et al., 2023). Dengan adanya *sense of coherence* yang kuat mahasiswa akan dapat melakukan pertahanan yang paling tepat dalam menghadapi tuntutan yang memicu stres. Peran *Sense of coherence* dalam menghadapi stres diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gonzales-Siles, dkk yang menyatakan bahwa antara *sense of coherence* dan stress memiliki hubungan *negative*. Dalam penelitian ini, *sense of coherence* menjadi mediator antara tuntutan pekerjaan dan stress akademik yang dialami sehingga mencegah terjadinya gejala depresi. Individu yang memiliki *sense of coherence* dikaitkan dengan



kecenderungan aktif dalam memecahkan masalah, kecenderungan rendah untuk menyerah dalam menghadapi kegagalan serta memiliki ketahanan yang baik yang disertai dengan sikap optimis terhadap kehidupan dan sikap positif (González-Siles et al., 2022).

Persyaratan dan tuntutan yang diberikan pada mahasiswa dapat memberikan sumbangsih rentan mengalami stres yang berpotensi pada distress psikologi. Oleh sebab itu, perlu menjadi perhatian penting dalam meningkatkan ketahanan diri untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapi. *Adversity Quotient* menjadi salah satu hal yang memiliki peranan penting dalam peningkatan daya juang mahasiswa dalam menghadapi persoalan yang menjadi pemicu munculnya stres. Selain daya juang, mahasiswa juga memerlukan cara yang paling tepat dalam menghadapi stressor yang ditumbuhkan dari adanya *Sense of coherence*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari *adversity quotient* dan *sense of coherence* terhadap tingkat stres antara mahasiswa penerima beasiswa dan mahasiswa non-penerima beasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Kebaruan dalam penelitian ini diantaranya ialah pemilihan subjek pada lokasi yang berbeda dari penelitian sebelumnya yang didominasi pada universitas negeri, sehingga memungkinkan untuk memperoleh hasil kajian yang berbeda. Selain itu, penelitian ini juga mengkomparasi tingkat stres akademik antara mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa sehingga dapat menambah literatur pada bidang psikologi, terutama psikologi klinis dan sekolah. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negative yang signifikan antara *adversity quotient* dan *sense of coherence* terhadap stres akademik. Penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya yang hanya mengaitkan masing-masing variabel *adversity quotient* dan *sense of coherence* yang menjadi variabel independen terhadap stres akademik yang menjadi variabel dependen, sedangkan dalam penelitian ini, menjelaskan stres akademik yang ditinjau dari *adversity quotient* dan *sense of coherence* secara bersama-sama.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan korelasional. Pemilihan metode kuantitatif disebabkan karena penelitian ini memiliki jangkauan populasi yang luas sehingga penelitian dapat berjalan secara efisien serta menitikberatkan pada analisis data numerik yang diperoleh melalui proses pengukuran dan diolah dengan pendekatan statistika. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh antara *adversity quotient* dan *sense of coherence* terhadap stress akademik serta mengukur hubungan antara variabel terikat (stres akademik) dengan dua variabel bebas (*adversity quotient* dan *sense of coherence*).

Partisipan

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berdasarkan informasi dari Direktorat Akademik berjumlah 8990 mahasiswa. Adapun kriteria partisipan yang diterapkan yaitu merupakan mahasiswa aktif yang terdaftar pada semester ganjil 2024-2025 dan bersedia mengisi angket penelitian yang diberikan. Penentuan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel *Issac dan Michael* dengan taraf kesalahan 5% sehingga menghasilkan sampel sebanyak 335 mahasiswa.

Penentuan data sampel menggunakan metode proposional random yakni pengambilan sampel untuk memastikan proporsi setiap subkelompok dalam sampel



sesuai dengan proporsinya dalam populasi, sehingga semua subkelompok terwakili secara proporsional (Nurulita Imansari, 2023). Teknik ini dimulai dengan mengidentifikasi populasi, dengan membagi subkelompok berdasarkan karakteristik tertentu yang dalam hal ini adalah mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa kip-k, dilanjutkan dengan menghitung proporsi setiap subkelompok sesuai proporsi tersebut. Penentuan sampel menggunakan metode proposional random dilakukan untuk mengurangi potensi bias sehingga sampel yang digunakan dapat mewakili populasi (Firmansyah & Dede, 2022) yang terbagi menjadi berikut:

Tabel 1.
Populasi dan Sampel Penelitian

Mahasiswa	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
Mahasiswa Reguler	8337	310
Mahasiswa Beasiswa KIP-K	653	30
Jumlah Total	8990	340

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menerapkan jenis skala dalam bentuk skala Likert. Skala Likert yang digunakan memiliki penilaian 1 sampai 5 dengan nilai 5 untuk sangat setuju, 4 untuk setuju, 3 untuk netral, 2 untuk tidak setuju, dan 1 untuk sangat tidak setuju. Sebaliknya untuk arah aitem unfavorable dengan nilai 1 untuk sangat setuju, 2 untuk setuju, 3 untuk netral, 4 untuk tidak setuju, dan 5 untuk sangat tidak setuju (Azwar, 2022).

Alat ukur yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang mengadopsi dari Simahara (2021) yang mengacu pada teori Gadzella (1994) yang terdiri dari empat aspek, yaitu: aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan skor reliabilitas sebesar 0,810 dan skor validitas bergerak antara 0,344 sampai dengan 0,675. Skala *adversity quotient* diadopsi dari Haryandi (2019) yang mengacu pada teori Stoltz (2000) dengan terdiri dari empat aspek, yaitu: control, origin-ownership, reach, dan endurance sejumlah 15 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,729 dan skor validitas pada rentang angka 0,687 sampai dengan 0,75. Sementara skala *sense of coherence* diadopsi dari Putri (2022) yang menggunakan skala SOC-13 dengan mengacu pada teori Antonovsky (1987) yang terdiri dari tiga aspek sense of coherence, meliputi: comprehensibility, manageability, dan meaningfulness dengan skor reliabilitas sebesar 0,890 dan skor validitas antara 0,348 sampai dengan 0,620. Artinya ke tiga alat ukur dikatakan dapat digunakan dengan skor reliabilitas baik yakni diatas 0,7 dan skor validitas aitem diatas 0,30.

Data Analysis

Langkah awal yang dilakukan yaitu melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan melakukan uji statistik yang dimulai dengan uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data sehingga sampel dapat dikatakan telah mewakili populasi. Uji normalitas menggunakan rumus kolmogrov Smirnov, dan dilanjutkan dengan uji multikolinearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang tinggi di antara variabel lainnya sehingga masing-masing variable dapat menjelaskan secara masing-masing (Budi et al., 2024). Selanjutnya, yaitu melakukan uji heteroskedastisitas untuk mengetahui model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya. Dilanjutkan dengan uji autokorelasi dengan uji Durbin-Watson (DW test) yang digunakan untuk memastikan



validitas model, menghindari kesalahan estimasi, dan meningkatkan keakuratan memberikan hasil yang lebih andal. (Elmira et al., 2022).

Setelah uji asumsi terpenuhi, dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan regresi berganda untuk menguji pengaruh parsial dan simultan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode selanjutnya dilakukan dengan uji *Independent Sample T-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa. Keseluruhan runtutan uji tersebut memanfaatkan bantuan dari program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan mulai dari 20 November 2024 hingga 25 Desember 2024 dengan total responden yang mengisi yaitu 343 mahasiswa yang terbagi menjadi 312 mahasiswa reguler dan 31 mahasiswa penerima beasiswa. Adapun hasil yang didapat dari pengumpulan data sebagai berikut:

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 2.
Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mahasiswa Reguler	312	36	84	59,13	11,731
Penerima Beasiswa	31	61	79	69,39	4,924

Berdasarkan hasil statistic deskriptif didapatkan hasil bahwa dari 343 mahasiswa yang mengisi kuesioner, terbagi menjadi 312 mahasiswa reguler dengan nilai mean sebesar 59,13 dan mahasiswa penerima beasiswa dengan nilai mean 69,13.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

	Keseluruhan	Reguler	Beasiswa
N	343	312	31
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Asym. Sig untuk mahasiswa reguler dan mahasiswa penerima beasiswa sebesar >0.05 yakni 0.200. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data keduanya berdistribusi normal.

Tabel 4.
Hasil Uji Multikolinearitas
Test of Multikolinearity of Variances

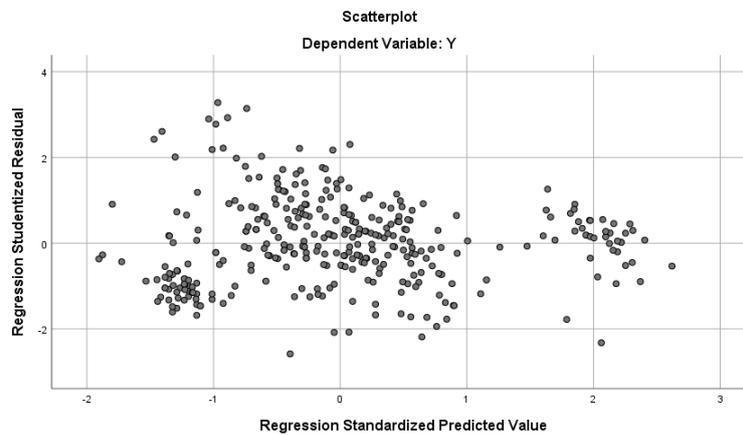
Model		Tolerance	VIF
1	AQ	0,634	1,578
	SOC	0,634	1,578



Penelitian dengan model regresi dikatakan baik ditandai dengan tidak ditemukannya hubungan yang kuat (*interkolerasi*) antar variable *independent*. Dari hasil uji multikolinearitas nilai Tolerance >0.10 dan Nilai VIF <10.00 yang artinya tidak ditemukannya hubungan yang kuat antar variable atau tidak ada gejala multikolinearitas.

Grafik 1.

Hasil Uji Heteroskedastisitas



Uji heteroskedastisitas dengan cara menganalisis model scatterplot dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila plot residualnya menyebar secara acak dan tidak membentuk suatu pola tertentu, maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Farina & Mulyana, 2023). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa titik-titik tidak mengumpul atau tidak berada diatas 0 atau dibawah 0 saja, serta penyebaran titik-titik tidak berpola, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas pada data penelitian ini.

Tabel 5.

Hasil Uji Autokorelasi

N	Hasil Uji Durbin Watson	Keterangan
342	1,715	Tidak terjadi autokorelasi

Keputusan ada atau tidaknya autokorelasi didasarkan pada aturan yaitu: (1) Skor Durbin-Watson di atas +2 berarti autokorelasi negatif. (2) Skor Durbin-Watson antara -2 dan +2 berarti tidak ada autokorelasi. (3) Skor Durbin-Watson di bawah -2 berarti autokorelasi positif (Rahmat et al., 2023). Hasil pengujian menunjukkan nilai durbin-watson sebesar 1,715 yang artinya nilai durbin-watson berada di antara nilai -2 dan +2. Maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terjadi autokorelasi.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji syarat yang terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi, dan terbukti terpenuhi. Uji data dilanjutkan dengan regresi berganda untuk mengetahui pengaruh dari variable X1 dan X2 terhadap Y.



Tabel 6.
 Uji Hipotesis Berdasarkan ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24529,219	2	12264,610	189,902	,000 ^b
	Total	46487,714	342			

Uji regresi berganda dengan uji F digunakan untuk melihat adanya pengaruh secara simultan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil dapat dikatakan diterima atau terdapat pengaruh apabila nilai signifikansi < 0.05 . Dari hasil uji F yang ditunjukkan pada tabel 1.4 menunjukkan bahwa nilai $p < ,001$ yang artinya *adversity quotient* dan *sense of coherence* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkatan stres akademik.

Tabel 7.
 Hasil Sumbangan Efektif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
1	,726 ^a	,528	,525	8,036

Dari hasil uji regresi berganda, nilai sumbangan efektif yang diberikan *adversity quotient* dan *sense of coherence* secara simultan sebesar 52,8% terhadap terjadinya stres akademik ($R^2=0,528$). Sedangkan sisanya sebanyak 47,2% dipengaruhi oleh variable lain diluar variable yang diteliti.

Tabel 8.
 Hasil Koefisien Regresi Berganda

Model				Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	108,234	3,372		32,097	0,000
	X1	-0,787	0,054	-0,656	-14,567	0,000
	X2	-0,247	0,097	-0,115	-2,544	0,011

Hasil dari koefisien regresi berganda untuk melihat pengaruh variable bebas terhadap variable terikat secara parsial, menunjukkan bahwa keduanya memiliki nilai signifikansi < 0.05 yang artinya keduanya telah memenuhi syarat penelitian dan dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* dan *sense of coherence* memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Adapun kontribusi secara parsial menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki peranan sebesar 41.3%. Sedangkan *sense of coherence* berperan sebesar 11.5%.



Analisis Tambahan

Tabel 9.
 Kategorisasi Stres Akademik Mahasiswa

Interval	Kategori	Mahasiswa Reguler (N)	Presentase	Mahasiswa Beasiswa (N)	Presentase
X<40	Sangat Rendah	13	4,2%	0	0%
40<X≤53	Rendah	71	22,8%	0	0%
53<X≤67	Sedang	150	48,1%	10	32,3%
67<X≤80	Tinggi	62	24,9%	21	67,7%
80<X	Sangat Tinggi	16	0%	0	0%
Jumlah		312	100%	31	100%

Dari hasil skor menurut kelompok mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa lebih banyak berada pada kategori stress akademik tinggi dengan presentase sebesar 67,7%. Sedangkan untuk mahasiswa reguler mendapati hasil sebesar 24%.

Tabel 10.
 Hasil Kategorisasi Berdasarkan Fakultas

	Interval- Kategori					N
	X<40 Sangat Rendah	40<X≤53 Rendah	53<X≤67 Sedang	67<X≤80 Tinggi	80<X Sangat Tinggi	
FPIP	2,9%	38,2%	14,7%	44,1%	0%	100%
FBHIS	1,5%	4,6%	64,6%	29,2%	0%	100%
FAI	7,1%	55,4%	10,7%	26,8%	0%	100%
FST	0%	4,8%	62,9%	32,3%	0%	100%
FIKES	0%	1,6%	65,6%	32,8%	0%	100%
FKG	0%	19,4%	61,3%	19,4%	0%	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi berdasarkan fakultas (Tabel 1.8) menunjukkan dari keseluruhan fakultas tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik sangat tinggi. Mahasiswa FPIP memiliki skor stress akademik yang lebih tinggi dibanding fakultas lain dengan skor nilai sebesar 44,1%. Selanjutnya FIKES menempati urutan kedua yang berada pada kategori stress akademik tinggi sebesar 32,8%. Ketiga, berada pada FST dengan presentase 32,3%. Kemudian FBHIS dengan presentase 29,2%, FAI 26,8%, dan terakhir FKG sebesar 19,4%.



Tabel 11.
 Hasil Kategorisasi Berdasarkan Semester

	Interval- Kategori					N
	X<40	40<X≤53	53<X≤67	67<X≤80	80<X	
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
SMT 1	17,7%	34,7%	33,1%	15,1%	0%	100%
SMT 3	11,9%	21,2%	48,1%	18,7%	0%	100%
SMT 5	7,4%	26,9%	41,7%	18,5%	6%	100%
SMT 7	6%	17,6%	44,4%	23,2%	9%	100%
SMT 9	10%	19,4%	41,9%	22,0%	7%	100%

Hasil kategorisasi berdasarkan semester (Tabel 1.9) menunjukkan bahwa pada semester 1 dan 3 tidak ditemukan mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik sangat tinggi. Mahasiswa semester 1 lebih banyak berada pada kategori stress rendah dengan presentase sebesar 34,7%. Sedangkan pada semester 2 lebih banyak berada pada kategori sedang sebesar 48,1%. Pada semester 5 didapati hasil dengan kategori stress akademik kategori sangat tinggi sebesar 6%. Semester 7 dengan skor 9% pada kategori sangat tinggi. Dan terakhir, semester 9 dengan skor 7% berada pada kategori stress akademik sangat tinggi.

Tabel 12.
 Hasil *Independent Samples Test*

F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
Y	17,903	0,000	4,819	341	0,000	10,252	2,128
		9,270	71,193	0,000	10,252	1,106	

Hasil uji komparasi dengan menggunakan *Independent Samples Test* (Tabel 1.10) skor signifikansi yaitu 0.000 atau < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan mengenai Tingkat stress pada mahasiswa reguler dan penerima beasiswa. Hal ini juga dijelaskan pada Tabel 1.1 yaitu nilai mean untuk penerima beasiswa sebesar 69.39 lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa reguler sebesar 59.13. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi berganda, menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan *sense of coherence* berpengaruh secara simultan terhadap stress akademik mahasiswa ($F=189,9$, p -value $< ,001$). Sumbangsih yang diberikan sebesar 52,8% dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain seperti *self-efficacy* (Kristensen et al., 2023), *self-regulated* dan *learning flow* (Tomas & Poroto, 2023) ataupun mental toughness (St Clair-Thompson & Devine, 2023). Begitu juga secara parsial, *adversity quotient* memberikan pengaruh yang signifikan pada stres akademik ($t=-14,567$, p -value $< ,001$). Dan *sense of coherence* yang juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik ($t=-2,544$, p -value $< ,001$). Dari hasil tersebut, maka dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian yang menjelaskan bahwa *adversity quotient* dan *sense of coherence* dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap stres akademik terbukti benar dan hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Adversity quotient dan *sense of coherence* menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Adanya *adversity quotient* dan *sense of*



coherence yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Urtubia-Herrera et al., 2024) yang menyatakan bahwa *adversity quotient* memungkinkan pemantauan dan pengelolaan emosi seseorang untuk memandu pemikiran dan tindakan. Peran *adversity quotient* terhadap *sense of coherence* berlaku melalui perbaikan emosional, yang dianggap sebagai strategi penanggulangan untuk mengelola stres yang berkaitan dengan tekanan dalam pendidikan. Strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mampu melewati tekanan, tantangan sehingga mampu menemukan peluang disebut dengan *adversity quotient* (Rahmawan, 2021). Menurut Stoltz (Rusmayani & Agustina, 2023), individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi terlihat dari cara individu mengontrol respons emosional dari suatu permasalahan dan menjadi lebih optimis dalam menjadikan tantangan untuk sebuah peluang Stoltz (Hairiyah et al., 2022) juga menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa untuk melewati kesulitan dan mengatasinya akan berdampak pada tingkat stress yang dirasakannya.

Adversity quotient memiliki kemampuan untuk membuat seseorang mampu bertanggung jawab serta melewati hambatan dan ketakutan akan kegagalan (Elsafir et al., 2024). Bentuk dari *adversity quotient* dijelaskan dalam 4 dimensinya yaitu: (1) Kontrol, yang menjadi kualitas individu untuk mempengaruhi pengendalian reaksi yang terjadi ketika menghadapi kondisi sulit. (2) Asal dan Kepemilikan, adalah kemampuan untuk menahan emosi untuk meminimalkan konsekuensi yang akan terjadi. (3) Jangkauan, adalah kemampuan untuk menjangkau dan mengendalikan permasalahan agar tidak meluas. Dan terakhir (4) Daya Tahan, yaitu kemampuan untuk memahami dan menghadapi permasalahan kemudian menciptakan pikiran secara tekun dan berani dalam mengatasi dan memecahkan masalah (Ei et al., 2020). Pendekatan yang dapat dilakukan mahasiswa dalam meningkatkan *adversity quotient* adalah melalui bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah. Melalui strategi tersebut, mahasiswa dilatih untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara sistematis, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai tantangan (Yanda et al., 2022). Selain melalui bimbingan kelompok, mahasiswa juga bisa meningkatkan *adversity quotient* dengan aktif mengikuti *focus group discussion* (Nurvita, 2019). Selain *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa, kemampuan mahasiswa untuk memunculkan strategi *coping* yang baik disebut dengan *sense of coherence*.

Sense of coherence dapat menjadi dasar yang menyatakan sejauh mana mahasiswa mengartikan tuntutan menjadi tantangan dan sebuah investasi yang layak dan keterikatan dalam kehidupan (Putri et al., 2024). Mahasiswa dengan *Sense of coherence* yang kuat, ketika menghadapi stressor akan percaya bahwa dirinya memahami tantangan tersebut (*understandability*), akan lebih percaya bahwa dirinya memiliki sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya (*manageability*), dan akan menginginkan dan termotivasi untuk mengatasi stressor tersebut (*meaningfulness*) (González-Siles et al., 2022). *Sense of coherence* menjadi dasar untuk mengatasi stress dimana merangsang perilaku koping positif dan memberikan motivasi (Anggraini et al., 2023). *Sense of coherence* merupakan dasar bagi mahasiswa untuk merasakan, berpikir, dan bertindak berdasarkan ketentuan, sehingga dapat membangun kepercayaan dan menjaga aturan (Zhang et al., 2023).

Mahasiswa yang memiliki *sense of coherence* yang tinggi cenderung menilai tekanan menjadi sebuah tantangan yang dapat ditangani dengan strategi yang tepat (Hanifah, 2022). Hasil dari keterlibatan *sense of coherence* terhadap stress akademik didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Konaszewski, dkk bahwa *sense of*



coherence memiliki pengaruh negative yang signifikan terhadap stress akademik (Konaszewski et al., 2021). Hasil tersebut mengartikan bahwa mahasiswa yang memiliki *sense of coherence* tinggi cenderung memiliki tingkat stress akademik yang rendah. Sedangkan mahasiswa dengan *sense of coherence* yang rendah cenderung memiliki tingkat stress akademik yang tinggi yang dimunculkan dengan depresi, burn out, dan keputusan. Mahasiswa dengan *sense of coherence* tinggi akan lebih mudah merasakan kepuasan dalam hidup sehingga mengurangi rasa lelah, sepi, dan kecemasan (Prihandini, 2021). Bentuk pendekatan yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan *sense of coherence* (SOC), seperti pelatihan pengelolaan stres yang dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi dan merespons stres dengan lebih konstruktif (Aryuni et al., 2024), pelatihan teknik *self-talk* positif yang mendorong pola pikir optimis (Ustsani et al., 2024), serta penguatan dukungan sosial melalui hubungan yang lebih baik dengan teman, keluarga, dan lingkungan kampus (Putri et al., 2024)

Hasil penelitian ini menggambarkan mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik yang tinggi berasal dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) yakni sebesar 44,1%. Tingkat stress yang tinggi dapat diakibatkan dari model pembelajaran yang dibebankan kepada mahasiswa FPIP. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diberikan dalam Rahman (2024) yaitu mahasiswa prodi psikologi memiliki tuntutan belajar yang tinggi yang diakibatkan karena sebagian besar mata kuliah yang ditempuh berbentuk *project based learning* (Rahman et al., 2024). Sedangkan untuk mahasiswa yang berada pada kategori stress akademik yang sangat rendah yaitu pada Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) yang dengan presentase sebesar 19,4% yang disebabkan karena fakultas tersebut merupakan fakultas baru pada universitas sehingga mayoritas mahasiswa berada pada semester awal. Hal tersebut didukung dengan riset sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa semester awal lebih minim mengalami stress akademik sebesar 54,61% dibanding mahasiswa semester akhir dengan presentase sebesar 57,17% (Safitri & Nurfarhanah, 2024). Namun, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gozali (2023) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Gigi lebih rentan mengalami stress akademik dibanding mahasiswa dari fakultas lain dengan presentase stress akademik sebesar 46% dari 378 mahasiswa. Dalam penelitian ini tidak menjelaskan secara umum alasan yang menjadi faktor penyebab terjadinya stress akademik (Gozali, Melisa, 2023). Selain itu, peneliti lain juga mengungkapkan bahwa stress akademik lebih didominasi oleh Fakultas Teknik ($t=2.572, p < ,031$) yang disebabkan karena adanya bentuk pembelajaran yang sangat kompleks, seperti teori dan hitungan (Permana et al., 2024).

Penelitian ini juga mengungkap bahwa stress akademik lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa semester akhir dengan persentase sebesar 23,2% berada pada kategori stress tinggi yang diakibatkan dari semakin meningkatnya tuntutan akademik untuk tugas akhir seperti penguasaan metodologi penelitian, pemahaman teori yang relevan, dan menghadirkan temuan yang orisinal. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa sekitar 73% dari 30 mahasiswa akhir merasakan stress akademik yang disebabkan karena kurang percaya diri terhadap kemampuan penyelesaian skripsi serta khawatir terhadap kritik yang akan didapat (Tanjung Sari et al., 2024). Berbanding terbalik dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stress akademik pada mahasiswa semester awal memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester akhir dengan prevalensi 57,23% dari 301 mahasiswa yang disebabkan karena perubahan gaya pembelajaran, tanggung jawab yang lebih besar, serta beban akademik yang lebih tinggi (Juniasi & Huwae, 2023). Adanya



perasaan tertekan akibat perubahan jadwal belajar dan kesulitan dalam memahami materi juga dapat menjadi stressor (Yolami et al., 2022). Perbedaan ini diakibatkan karena pada penelitian ini mayoritas mahasiswa berada di sekitar lokasi universitas sehingga mahasiswa tidak menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan baru, seperti mencari tempat tinggal atau berkenalan dengan budaya lokal. Sedangkan bagi mahasiswa yang masih harus melakukan penyesuaian diri, akan lebih rentan untuk mengalami stres akademik yang diakibatkan dari adanya *culture shock* akibat perbedaan budaya, gaya hidup, dan kebiasaan sehari-hari (Mufidah & Fadilah, 2022).

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya bergantung pada faktor eksternal seperti jenis fakultas atau tingkatan tahun akademik mahasiswa, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal lainnya, seperti dukungan sosial. Dukungan sosial pertama yang mempengaruhi stres akademik adalah keluarga atau orang tua. Orang tua menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres akademik, hal tersebut dimunculkan dari pola asuh orang tua yang memberikan tekanan atau tuntutan untuk dapat berprestasi, serta adanya ketidaksesuaian antara keinginan anak dengan orang tua (Ayunda & Affandi, 2023). Selain dukungan sosial, faktor yang dapat membuat mahasiswa merasakan stres akademik adalah manajemen waktu yang buruk (Hudi et al., 2024). Hal lain yang menjadi faktor eksternal adalah tekanan akademik dan adanya masalah keuangan (Pratama et al, 2023). Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan kecenderungan untuk menunda (Dewi et al., 2025).

Dari hasil Analisa tambahan dengan uji perbedaan menggunakan independent t-test menunjukkan nilai signifikansi 0.000. Hasil ini menunjukkan p value < 0.05 dengan nilai t hitung 4.819 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan stress akademik pada mahasiswa reguler dengan mahasiswa penerima beasiswa. Adanya perbedaan ini juga dibuktikan dengan nilai mean pada mahasiswa reguler 59,13 sedangkan pada mahasiswa penerima beasiswa adalah 69,39. Hal ini dikarenakan mahasiswa penerima beasiswa khususnya beasiswa KIP-K akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan secara akademik maupun non akademik seperti halnya presentase Indeks Prestasi Kumulatif yang tinggi, aktif dalam kegiatan perlombaan, workshop, pelatihan, dan berbagai aktivitas lain yang mendukung pengembangan diri (Santoso, 2023). Pada Sebagian mahasiswa penerima beasiswa, tuntutan yang diberikan dari adanya beasiswa bisa dijadikan sebagai motivasi melalui sarana positif yang ditunjukkan dengan kegiatan pelatihan dan penentuan nilai IPK (Aulia et al., 2023). Namun, ada beberapa mahasiswa penerima beasiswa juga yang merasa terbebani dari adanya ketentuan-ketentuan yang diberikan selama mendapat beasiswa (Alviyah et al., 2023). Mahasiswa penerima beasiswa yang memiliki adversity quotient dan sense of coherence yang tinggi akan menjadi lebih optimis, mampu memberi keputusan yang baik, serta bertindak secara konstruktif (Rusmayani & Agustina, 2023).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting secara teoritis dan praktis dalam upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa dalam upaya mengurangi stres akademik. Temuan ini memperkuat peran *Adversity Quotient* dan *Sense of Coherence* sebagai faktor kunci dalam pengelolaan stres sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan dapat menjaga kesejahteraan mental. Adapun keterbatasan dalam penelitian yaitu peneliti hanya mengambil subjek penelitian yang difokuskan pada salah satu universitas saja. Sehingga, bagi peneliti lainnya diharapkan mampu untuk menggunakan subjek penelitian yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini melibatkan variabel *adversity quotient* dan *sense of coherence* untuk meminimalisir terjadinya stress akademik. Hal ini juga menjadi keterbatasan peneliti sehingga peneliti lain kedepan dapat



mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel-variabel lain. Kemudian, dapat juga dengan menggunakan model penelitian lain selain regresi berganda agar dapat menjelaskan secara detail terkait keterhubungan yang diberikan antara variable independent dan dependen.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa *Adversity Quotient* dan *Sense of Coherence* merupakan prediktor dari stres akademik. Mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* dan *Sense of Coherence* rendah cenderung lebih mudah mengalami stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *Adversity Quotient* dan *Sense of Coherence* tinggi cenderung terhindar dari stres akademik khususnya untuk mahasiswa penerima beasiswa dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Kedua variable tersebut bersama-sama memberikan sumbangsih sebesar 52,8%. Sedangkan 47,2% dipengaruhi oleh variable lain, seperti *self-efficacy*, *self-regulated* dan *learning flow*, *mental toughness*, dan lain-lain.

Manfaat dalam penelitian ini membantu mahasiswa mengelola stress akademik lebih bijak, yaitu dengan meningkatkan *Adversity Quotient* seperti mendorong mahasiswa untuk lebih fokus pada solusi, penguatan kontrol terhadap tantangan, serta dorongan tanggung jawab pribadi. Serta memperkuat *Sense of Coherence* untuk membantu memahami masalah secara jelas, mengelola sumber daya dengan baik, dan menemukan makna dalam aktivitasnya. Untuk Lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, menyediakan layanan konseling psikologis, evaluasi rutin terkait beban kurikulum akademik, memberikan program pelatihan seperti manajemen stres, mindfulness, atau teknik relaksasi, ataupun membangun komunikasi yang terbuka. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengungkap faktor-faktor lain yang menjadi pemicu stres akademik seperti dukungan sosial baik dari lingkungan keluarga, sosial, ataupun teman sebaya, manajemen waktu, keyakinan diri, ketahanan diri, ataupun optimism yang memiliki keterkaitan dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N. C., Oktafany, Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). A Comparative Study of Stress Level in The First, Second, And Third Year Students of Medical Faculty of University of Lampung. *Majority*, 9(2), 142–149. http://repository.lppm.unila.ac.id/30985/1/Nabila_Casogi_2020.pdf
- Alviyah, E. N., Meilani, M., Fawwaz, M., Aprilia, S. N., Saptaji, S. A. P., Rozak, R. W. A., & Mulyani, H. (2023). Beasiswa KIP-K: Apakah Beasiswa Dapat Menjadi Motivasi Belajar Mahasiswa? *Journal of Creative Student Research*, 1(2), 309–318. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/1496>
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5959>
- Anggraini, D., Pratiwi, M., Juniarly, A., Fitri Anjani, M., & Setio Nugroho, P. (2023). Sense of Coherence dan Career Adaptability pada Karyawan di Awal Karir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 815. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8884>
- Aryuni, M., Monepa, J. M., & Patodo, M. S. (2024). Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa Stress Management Training for Student in University. 6(1), 219–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.47679/ib.20251018>



- Aulia, J., Syafril, Arif, A., Sanisah, S., Mas'ad, & Rochayati, N. (2023). Perbandingan Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa Penerima Bidikmisi dan Non Bidikmisi pada Program Studi Pendidikan Geografi di Universitas Muhammadiyah Mataram. *Seminar Nasional Paedagoria: Teknologi Asesmen Untuk Menunjang Merdeka Belajar*, 349–357. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/fkip/article/view/16829>
- Ayunda, E. A., & Affandi, R. G. (2023). Peranan Self-Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Kecenderungan Stress Akademik Pada Siswa SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 369–379. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4819>
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II (ii)*. Pustaka Belajar Yogyakarta.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Budi, A. D. A., Septiana, L., & Panji Mahendra, B. E. (2024). Memahami Asumsi Klasik dalam Analisis Statistik: Sebuah Kajian Mendalam tentang Multikolinearitas, Heterokedastisitas, dan Autokorelasi dalam Penelitian. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(01), 01–11. <https://doi.org/10.58812/jmws.v3i01.878>
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(12), 580–589. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/6243/5995>
- Dewi, D. S., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2025). Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 740–751. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7010>
- Ei, P., Aung, E., & San, A. A. (2020). Adversity Quotient and Academic Stress of Students. *J. Myanmar Acad. Arts Sci.*, XVIII(9), 99–109. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17509>
- Elmira, B. N., Setiyawan, agustinus D., Syarifah, I., & Praptinasari, S. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/jiph>
- Elsafir, A. M., Salim, A., Psikologi, P. S., Ekonomi, F., Psikologi, P. S., Ekonomi, F., & Anxiety, F. (2024). Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa. *Prosiding Semnas UNISA Yogya X IONS*, 1(1), 1–12. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/SEMNASPSIIION/article/view/1058>
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Farina, A. J., & Mulyana, O. P. (2023). Hubungan antara Grit dan Perceived Organizational Support dengan Work Engagement pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 4–7. http://files/21300/2023_farina-



- mulyana_hubungan antara grit dan.pdf
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>
- González-Siles, P., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Merino-Soto, C., & Toledano-Toledano, F. (2022). Sense of Coherence and Work Stress or Well-Being in Care Professionals: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 10(7), 1–19. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071347>
- 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. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Hanifah, J. (2022). Peran Sense of Coherence terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 1–33. <https://repository.unsri.ac.id/77079/>
- Haryanto, N. (2016). Begini Suasana Kamar Kos Mahasiswa UI yang Gantung Diri. *Metro Tempo*. <https://metro.tempo.co/read/776309/begini-suasana-kamar-kos-mahasiswa-ui-yang-gantung-diri>
- Hasmy, L. A., & Ghozali, G. (2022). Literature review dampak pandemi covid-19 terhadap stress pada remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2), 1962–1971. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/3029/1254>
- Hudi, I., Purwanto, H., Rahayu, I., Suryany, M., Mulyani, Susanti, R., & Rini, S. P. (2024). Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 1, 129–136. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about%0AAAnalisis>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/kopendik.v2i2.29142>
- Imansari, N, U. K. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Untuk Pendidikan Kejuruan (Issue 85)*. Unipma Press Univeritas PGRI Madiun.
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Karomah, S. A., & Rakhmawati, D. (2024). Tingkat Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. *Jurnal Psikologi*, 8(8). <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6975/9440>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Kelvin, & Nyanasryanadi, P. (2024). Peran Psikologi dalam Pengelolaan Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 2(1), 131–139. <https://doi.org/10.47861/jdan.v2i1.767>
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiołędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40(8), 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic



- Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2023). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i2.664>
- Mariyati, I. L., & Rezania, V. (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1 UMSIDA PRESS (M. T. Multazam & M. D. K. Wardana (eds.)). <https://press.umsida.ac.id/index.php/umsidapress/article/view/1291>
- Melisa, G. (2023). Perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan dan gender terhadap pembelajaran daring. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 461–471. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.12429>
- Merry, M. H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Culture Shock Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.47776/10.47776/mjprs.003.01.05>
- Nurvita, N. D. (2019). Peningkatan Adversity Quotient Melalui Strategi Focus Group Discussion Pada Mahasiswa. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 54–72. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i1.7210>
- Oktaviani, D. (2021). Peran Kecerdasan Emosional Terhadap Sense of Coherence Pada Perawat di Pelayanan Covid-19. *Skripsi*. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/62781>
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang. 11(September), 357–373. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/kip.v11i2>
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268. <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.1084>
- Prihandini, G. R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Sense of Coherence untuk Mahasiswa di Indonesia. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(2), 165–180. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i2.13442>
- Putri, N. A. (2022). Hubungan Sense Of Coherence Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Skripsi*, 33(1), 1–12. <http://scholar.unand.ac.id/98642/>
- Putri, S. T., Saputra, D., Nurwardana, J. R., Wulandari, D., Maria, M. La, & Lestari, M. G. (2024). Sense of Coherence Mahasiswa Di Dki Jakarta. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(02). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i02.823>
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa MTsN. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 417–427. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024).



- Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi. *Jurnal Empati*, 13(3), 53–60. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>
- Rahmat, C. A., Kurniabudi, & Novianto, Y. (2023). Penerapan Metode Regresi Linier Berganda Untuk Mengestimasi Laju Pertumbuhan Penduduk Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Komputer (JAKAKOM)*, 3(1), 359–369. <https://doi.org/10.33998/jakakom.2023.3.1.732>
- Rahmawan, F. R. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), 1–14. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/924>
- Rohmah, W. N. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Yang Terancam Drop Out Di Prodi KPI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42289/>
- Rumbrar, D. M., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Beasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(3), 1–6. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i3.42483>
- Rusmayani, A., & Agustina, M. W. (2023). Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/>
- Safitri, L., & Nurfarhanah. (2024). Perbedaan Stres Akademik Ditinjau Dari Tahun Studi. Anwarul: *Jurnal Pendidikan Dakwah*, 4(3), 776–786. <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i4.3633>
- Santoso, A. M. (2023). Hardiness Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Kartu Indonesia Pintar-Kuliah, Universitas “X” Yogyakarta Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 433–440. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.31585>
- Sari, D. D. W., & Marsisno, W. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2023(1), 203–212. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691>
- Seto, E. A., Widodo, Y. H., Sanata, U., Yogyakarta, D., & Beasiswa, M. N. (2024). Perbedaan Motivasi Belajar Antara Mahasiswa Penerima Beasiswa Dengan Mahasiswa Non Beasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.8734/Liberosis.v1i2.365>
- Seto, Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Singgih, V., & Husada, T. (2024). Kesaksian Calon Dokter Spesialis yang Sempat Berusaha Bunuh Diri - Perundungan Dijustificasi Atas Nama Pendidikan Kesehatan Mental. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cyj3mkp7jl0o>
- St Clair-Thompson, H., & Devine, L. (2023). Mental toughness in higher education: exploring the roles of flow and feedback. *Educational Psychology*, 43(4), 326–343. <https://doi.org/10.1080/01443410.2023.2205622>
- Sugiarti, R., Nurlaili, A., & Febriani, U. F. (2020). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Cerdas Istimewa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 82. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2141>
- Tanjung Sari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On



- Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tin. JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan, 5(3), 737–741. <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
- Tomas, N., & Poroto, A. (2023). The interplay between self-regulation, learning flow, academic stress and learning engagement as predictors for academic performance in a blended learning environment: A cross-sectional survey. *Heliyon*, 9(11), e21321. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21321>
- Urtubia-Herrera, V., Navarta-Sánchez, M. V., Palmar-Santos, A. M., Pedraz-Marcos, A., García-Gomez, A., Luis, E. O., & Bermejo-Martins, E. (2024). The relationship between sense of coherence and emotional intelligence as individual health assets for mental health promotion in students and healthcare professionals: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1304310>
- Ustsani, F., Khairun, D. Y., & Conia, P. D. D. (2024). Pengaruh Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Adversity Quotient pada Remaja (Studi Single Subject Research Terhadap Siswa Penerima Program Afirmasi Pendidikan Menengah di SMAN 2 Kota Serang. 7(2), 180–191. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1304310>
- Widianti, N, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat stres dan Dampak Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625–634. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Wati, P. A., Hamengkubowono, H., Arsil, A., Masudi, M., & Arcanita, R. (2020). Pengaruh Beasiswa Bidikmisi Terhadap Daya Juang Mahasiswa Progam Studi Pendidikan Agama Islam Iain Curup. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 2(3), 275–285. <https://doi.org/10.19109/pairf.v2i3.6033>
- Yanda, N, O., Hartini, S., Agungbudiprabowo, & Siswanti, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Adversity Quotient Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving. *JPT: Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11885–11895. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4334>
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 411–417. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.411-417>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- Yusuf, S. N., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023). Hubungan antara Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 384–389. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2344>
- Zhang, X., English, A. S., Li, X., Yang, Y., Stanciu, A., & Shuang, W. (2023). International students' collective resilience in crisis SOC reduced anxiety via social contact and social support during lockdown. *Heliyon*, 9(4), e15298. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15298>

