OPTIMISME DAN ADVERSITY QUOTIENT MAHASISWA SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2019

Zaky Abdurrahman¹, Muhammad Zulfa Alfaruqy¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

zakyabdurrahman10@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi berbagai tantangan saat mengerjakan skripsi, terlebih dengan adanya transisi pembelajaran dari daring ke luring pasca pandemi yang menambah kompleksitas proses akademik. Kondisi ini menuntut mahasiswa memiliki kemampuan psikologis untuk bertahan dan mengatasi hambatan, salah satunya melalui *adversity quotient*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi. Optimisme adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa individu akan mengalami keberhasilan di masa depan. *Adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 270 orang. Sampel penelitian ini terdiri dari 153 mahasiswa yang diperoleh dengan metode simple random sampling. Metode pengambilan data menggunakan dua alat ukur yaitu skala optimisme (20 aitem, $\alpha=0,898$) dan skala *adversity quotient* (28 aitem, $\alpha=0,906$). Hasil pengelolaan data menggunakan uji nonparametrik kendall's tau-b diperoleh $\tau = 0,432$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient*. Mahasiswa dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya dosen pembimbing, untuk memperhatikan aspek psikologis seperti optimisme dalam memberikan dukungan akademik kepada mahasiswa.

Kata kunci: *adversity quotient*; mahasiswa; optimisme; skripsi

Abstract

Final year students often face various challenges when working on their thesis, especially with the transition from online to offline learning after the pandemic which adds to the complexity of the academic process. This condition requires students to have the psychological ability to survive and overcome obstacles, one of which is through the *adversity quotient*. This study is conducted to find out the relationship between optimism and *adversity quotient* on fourth year psychology students in Universitas Diponegoro who were working on their undergraduate thesis. Optimism is defined as a person's belief that they will experience success in the future. *Adversity quotient* is defined as a person's skills in handling challenges and adversity. The population of this study is 270 fourth year psychology students who are working on their undergraduate thesis. The sample of this study consists of 153 students that were selected by simple random sampling. Data collection is conducted using optimism scale (20 items, $\alpha=0,898$) and *adversity quotient* scale (28 items, $\alpha=0,906$). Data analysis using Kendall's tau-b nonparametric test shows there is a positive and significant relation between optimism and *adversity quotient*. Students with high levels of optimism tend to have better abilities in facing academic challenges, especially in the thesis writing process. Therefore, it is important for higher education institutions, especially supervisors, to pay attention to psychological aspects such as optimism in providing academic support to students.

Kata kunci: student, undergraduate thesis, *adversity quotient*, optimism

PENDAHULUAN

Proses pengerjaan skripsi memiliki banyak tantangan untuk mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Asmawan (2016) menemukan bahwa kurangnya kemampuan dalam penulisan karya ilmiah, pemahaman mengenai metodologi penelitian dan komunikasi antara mahasiswa dosen pembimbing sering menjadi hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Kondisi ini semakin kompleks ketika pandemi COVID-19 menyebar luas dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, tidak terkecuali pendidikan (Sari & Alfaruqy, 2022). Selama masa pandemi, mahasiswa yang mengerjakan skripsi menghadapi kesulitan dalam proses bimbingan, efektivitas bimbingan daring yang dirasa kurang optimal, serta kebingungan dalam menentukan topik skripsi (Damayanti, 2020).

Seiring berjalan waktu, mahasiswa mulai menyesuaikan diri dan merasa nyaman dengan perkuliahan daring (Alfaruqy & Sari, 2023). Namun, transisi dari masa pandemi ke endemi, perubahan metode pembelajaran dari daring kembali ke luring, yang kembali menuntut mahasiswa dan dosen untuk beradaptasi dengan sistem tatap muka (Hidayat, 2022). Perubahan ini tidak selalu berjalan mulus, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi. Penyesuaian ulang terhadap dinamika pembelajaran luring serta tuntutan akademik yang semakin kompleks dapat memunculkan tekanan tambahan, yang turut berkontribusi terhadap kenaikan yang pada rata-rata lama studi mahasiswa Fakultas Psikologi pada tahun 2022 dari rata-rata lama studi 4 tahun 3 bulan menjadi 4 tahun 9 bulan (Buku Informasi Akademik Fakultas Psikologi UNDIP, 2022) (lihat Tabel 1).

Tabel 1.

Data Lulusan Fakultas Psikologi

Tahun	Lama Studi
2019	4 tahun 4 bulan
2020	4 tahun 3 bulan
2021	4 tahun 3 bulan
2022	4 tahun 9 bulan

Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan semacam itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pemahaman teknis tentang penyusunan skripsi (Asmawan, 2016), juga ditentukan oleh *Adversity Quotient* mahasiswa. *Adversity quotient* adalah istilah yang dikemukakan oleh Stoltz (2014) untuk menjelaskan pola seseorang dalam merespon terhadap masalah. *Adversity quotient* menunjukkan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah dan kesulitan. *Adversity quotient* terdiri dari empat aspek, yaitu *control*, *ownership*, *reach* dan *endurance* (Stoltz, 2014).

Stoltz (2014) menjelaskan bahwa *control* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan situasi atau reaksi mereka terhadap situasi. Individu yang memiliki *control* mampu merespon masalah dan kesulitan dengan baik dan menyadari tindakan yang bisa diambil untuk memperbaiki keadaan. *Ownership* adalah ukuran sejauh mana seseorang bersedia untuk mengemban tanggung jawab terhadap suatu masalah atau keadaan terlepas dari penyebabnya. Individu dengan *adversity quotient* yang baik akan menghindari menyalahkan orang lain dan berinisiatif untuk memperbaiki keadaan. *Reach* adalah kemampuan individu untuk meminimalisir dampak suatu masalah. Individu dengan *adversity quotient* yang baik akan memandang suatu masalah sebagai hal yang

bisa diatasi dan tidak begitu mengganggu hidupnya, sehingga individu mampu meminimalisir dampak dari masalah yang dialami. *Endurance* adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi masalah. Individu dengan *adversity quotient* yang baik dapat melihat akhir dari suatu masalah dan memandang kesulitan sebagai suatu hal yang dapat ia lalui, sehingga individu memiliki motivasi yang tinggi untuk terus bertahan dalam kesulitan.

Menurut Stoltz (2014), *adversity quotient* dapat dijadikan prediktor yang lebih baik terhadap kesuksesan seseorang dibandingkan inteligensi. Individu dengan *adversity quotient* yang baik memiliki kemampuan pemecahan masalah, bersifat kompetitif dan pantang menyerah (Stoltz, 2014). Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi berkorelasi dengan motivasi belajar yang tinggi (Alfaruqy dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Arahnur dan Rinaldi (2022) menemukan bahwa prokrastinasi atau penundaan dalam pengerjaan skripsi lebih jarang dilakukan oleh mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Penelitian Farelina (2017) pada mahasiswa menemukan *adversity quotient* yang tinggi berkorelasi dengan tingginya motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa. *Adversity quotient* juga ditemukan memiliki hubungan terhadap hasil prestasi mahasiswa berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (Huda & Mulyana, 2017). Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi juga ditemukan mampu mengelola stres dengan baik sehingga mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah (Hairiyah dkk., 2022).

Sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan memiliki *adversity quotient* yang berada pada tingkat menengah (Utami dkk, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Hairiyah dkk. (2022) juga mendukung temuan tersebut. Menurut Stoltz (2014), individu dengan tingkat *adversity quotient* yang menengah mampu menghadapi berbagai masalah dan kesulitan, namun individu seringkali merasa kewalahan dan ketidakberdayaan ketika dihadapkan dengan masalah yang dianggap sulit. Dalam konteks skripsi yang penuh tekanan dan sering kali tidak terduga, posisi “menengah” ini menjadi zona yang rentan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang dapat memperkuat *adversity quotient*.

Terdapat faktor dalam diri (internal) dan lingkungan (eksternal) yang dapat memengaruhi *adversity quotient*. Faktor-faktor eksternal *adversity quotient* individu meliputi pengaruh dari orangtua, guru teman sebaya dan orang-orang berpengaruh dalam kehidupan individu (Stoltz, 2000). Pengalaman individu terhadap cara orang lain mengatasi masalah juga berperan dalam membentuk *adversity quotient* yang dimiliki oleh individu (Stoltz, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tayraukham dkk. (2009) faktor-faktor internal *adversity quotient* meliputi kepercayaan diri, penilaian diri, antusiasme, motivasi berprestasi dan kebebasan personal yang dimiliki individu. Penilaian diri memiliki pengaruh langsung terhadap *adversity quotient* karena penilaian diri menentukan kepercayaan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi masalah. Individu yang memiliki keyakinan optimis biasanya juga memiliki penilaian diri yang tinggi (Sidabalok dkk., 2019).

Optimisme didefinisikan sebagai Carver dkk. (2010) sebagai kepercayaan yang dimiliki seseorang bahwa usaha-usaha yang dilakukan oleh individu akan menuai keberhasilan di masa depan. Sikap

ini membuat individu yang optimis bersifat tangguh, memiliki penghargaan diri yang baik dan secara umum lebih sejahtera secara psikologis dibandingkan individu yang pesimis (Seligman, 2006). Seligman (2006) mengemukakan tiga aspek optimisme, yaitu *personalization*, *pervasiveness*, dan *permanence*. *Personalization* adalah persepsi individu terhadap perannya dalam terjadinya suatu hal. Orang yang memiliki optimisme tinggi akan memandang hal-hal baik disebabkan oleh tindakannya sendiri. *Pervasiveness* adalah persepsi individu terhadap keumuman sebab suatu hal. Seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi akan memandang bahwa kegagalan yang dialami disebabkan oleh sebab yang spesifik. *Permanence* adalah persepsi individu terhadap ketahanan suatu hal yang dialami. Individu dengan optimisme yang tinggi akan memandang bahwa kesuksesan yang dialami disebabkan oleh sebab yang permanen sedangkan kegagalan yang dialami hanya disebabkan oleh masalah yang ada untuk sementara.

Optimisme ditemukan memiliki hubungan positif terhadap penghargaan diri pada mahasiswa, karena orang yang memiliki optimisme yang tinggi akan menghindari menyalahkan dirinya secara berlebihan ketika mengalami hal buruk serta mampu mengapresiasi peran dirinya terhadap keberhasilan yang dialami (Musthofawi, 2019). Dalam lingkungan perkuliahan, penelitian Rand dkk. (2020) menemukan bahwa tingginya optimisme yang dimiliki mahasiswa dapat memprediksi perubahan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama satu semester. Optimisme berkorelasi dengan pengurangan emosi negatif yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut mahasiswa yang optimis memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, optimisme pada mahasiswa juga ditemukan berhubungan dengan kemampuan yang lebih baik dalam merencanakan dan melakukan pembelajaran secara mandiri (Zhao, 2021). Sehingga, optimisme dapat memprediksi prestasi akademik mahasiswa.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian mengenai hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient*. Utami dkk. (2014) melakukan penelitian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan menemukan adanya hubungan korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* dengan koefisien korelasi sebesar 0,833 dan sumbangan optimisme terhadap *adversity quotient* sebesar 69,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan optimisme yang tinggi diikuti oleh *adversity quotient* yang baik. Hubungan korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* juga ditemukan oleh Syarafina dkk. (2019) pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang sedang menyusun tugas akhir sambil bekerja. Mahasiswa yang memiliki optimisme yang tinggi cenderung pantang menyerah dan kembali memikirkan solusi ketika menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ifania dan Sugiasih (2021) pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja menemukan korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient*. Korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* juga ditemukan oleh Muslimah dan Satwika (2019) pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Pare, dengan nilai koefisien korelasi Pearson antara kedua variabel sebesar 0,755. Siswa yang memiliki optimisme ditemukan lebih berani bertanggungjawab terhadap kegagalan yang dialami dan pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan. Temuan ini selaras dengan pernyataan Seligman (2006) yang mengemukakan bahwa individu dengan optimisme yang tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Selain itu sifat ini sama dengan salah satu karakteristik seseorang yang memiliki *adversity quotient* tinggi menurut Stoltz (2014) yaitu tangguh dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Mukaromah (2018)

mengenai topik yang sama pada menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient*.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas terjadi perubahan pada lingkungan pendidikan seiring dengan dimulainya transisi dari masa pandemi yang menimbulkan beberapa tantangan bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Perubahan tersebut kemungkinan berakibat pada kenaikan *dair rata-rata* lama masa studi pada tahun 2022. Dalam rangka membantu mahasiswa untuk dapat menuntaskan skripsi dengan tepat waktu, dibutuhkan suatu variabel yang dapat dijadikan sebagai prediktor kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu sehingga pihak terkait dapat mengidentifikasi mahasiswa yang memerlukan bantuan khusus untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Salah satu variabel yang dapat dijadikan prediktor adalah *adversity quotient* dan terdapat kemungkinan bahwa optimisme merupakan salah satu prediktor dari *adversity quotient*, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai hubungan optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

Sayangnya, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroiti individu dengan *adversity quotient* tinggi atau rendah, sementara kelompok *adversity quotient* menengah belum banyak dieksplorasi. Selain itu, konteks transisi pembelajaran pascapandemi sebagai latar sosial-akademik yang turut membentuk tekanan psikologis mahasiswa, juga masih jarang dijadikan fokus utama. Inilah yang menjadi *gap riset* yang ingin dijawab dalam studi ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat *adversity quotient* yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengidentifikasi faktor protektif psikologis yang relevan untuk mendukung mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah 270 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 153 orang mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Optimisme (20 aitem, $\alpha = 0,898$) yang disusun berdasarkan aspek optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2006), yaitu *personalization*, *pervasiveness*, dan *permanence*. Sedangkan untuk mengukur *adversity quotient* digunakan Skala *Adversity Quotient* (28 aitem, $\alpha = 0,906$) yang disusun berdasarkan aspek *adversity quotient* yang dikemukakan oleh Stoltz (2014), yaitu *control*, *ownership*, *reach* dan *endurance*. Analisis data penelitian akan dilakukan menggunakan uji korelasi parametrik Pearson Product Moment jika data terdistribusi normal, tetapi akan menggunakan uji korelasi nonparametrik *Kendall's tau-b* jika data tidak terdistribusi normal dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas yang digunakan adalah *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (lihat Tabel 2). Jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05 maka data penelitian dinilai memiliki distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas di atas distribusi data variabel *Adversity Quotient* bersifat normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,052 ($p > 0,05$). Sedangkan distribusi data variabel Optimisme bersifat tidak normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,019 ($p > 0,05$). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi data penelitian tidak normal.

Tabel 2.

Uji Normalitas

Variabel	Sig. $p > 0,05$	Distribusi
<i>Adversity Quotient</i>	0,052	Normal
Optimisme	0,019	Tidak Normal

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel bersifat. Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat disimpulkan jika hubungan antara variabel Optimisme dengan *Adversity Quotient* dengan nilai signifikansi *Linearity $p = 0,000$* ($p > 0,05$), bersifat tidak linear (lihat Tabel 3).

Tabel 3.

Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Nilai F	Sig ($p > 0,05$)	Keterangan
Optimisme dengan <i>Adversity Quotient</i>	1,066	0,000	Tidak Linear

Temuan uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian tidak memiliki distribusi normal, sehingga uji korelasional tidak bisa dilakukan menggunakan analisis parametrik. Oleh karena itu peneliti menggunakan uji korelasi Kendall's tau-b. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji koerlasi Kendall's tau-b ditemukan bahwa hubungan optimisme dengan *adversity quotient* bersifat positif dan signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,432 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) (lihat Tabel 4). Oleh karena itu hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi **dapat diterima**.

Tabel 4.

Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefesien Korelasi	Sig $p < 0,05$
Optimisme dengan <i>Adversity Quotient</i>	0,432	0,000

Temuan penelitian ini selaras dengan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* (Utami dkk., 2014; Syarafina dkk., 2019; Ifania & Sugiasih, 2021). Korelasi positif antara optimisme dengan *adversity quotient* dapat dijelaskan oleh karakteristik mahasiswa dengan optimisme tinggi. Berdasarkan pendapat Seligman (2006), individu yang optimis akan lebih tangguh dalam menghadapi masalah dan kegagalan karena individu yang optimis memiliki keyakinan bahwa

segala masalah yang individu hadapi dalam hidup hanya bersifat sementara, terbatas dan individu tidak menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan. Sehingga individu yang optimis mampu bangkit kembali dari kegagalan dan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik.

Ketangguhan dalam menghadapi masalah dan kesulitan juga merupakan salah satu karakteristik dari individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi (Stoltz, 2014). Ketangguhan serta kemampuan pemecahan masalah yang dimiliki oleh individu dengan *adversity quotient* yang tinggi membuat individu dengan *adversity quotient* yang tinggi seringkali memiliki produktivitas dan kinerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan *adversity quotient* rendah (Stoltz, 2014). Oleh karena itu, *adversity quotient* yang tinggi diasosiasikan dengan frekuensi menunda yang lebih rendah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa lebih cepat dalam menyelesaikan skripsi (Arahnur & Rinaldi, 2022).

Adversity quotient sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2019 yang berada pada tingkat tinggi bisa disebabkan oleh sebab-sebab dalam diri (internal) maupun sebab-sebab eksternal. Sebab-sebab internal meliputi penghargaan diri, kepercayaan diri, optimisme serta motivasi yang tinggi pada mahasiswa. Sedangkan sebab eksternal meliputi pembelajaran mengenai cara mengatasi masalah yang didapat oleh mahasiswa dari orangtua, guru dan pengalaman hidup mahasiswa (Stoltz, 2014).

Adversity quotient sebagian besar mahasiswa tergolong tinggi, sehingga walaupun terdapat beberapa tantangan selama perubahan metode pembelajaran, tantangan tersebut dapat diatasi dengan baik oleh mahasiswa. Artinya, mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan yang terjadi dalam proses pengerjaan skripsi sehingga perubahan tersebut tidak mengganggu waktu kelulusan secara signifikan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebanyak 123 orang subjek penelitian berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 30 orang berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan dalam kategorisasi, sebanyak 108 subjek (70,6%) memiliki *adversity quotient* yang tinggi dan sebanyak 103 subjek (67,3%) memiliki optimisme yang tinggi. Sehingga dapat diartikan dari hasil analisis deskriptif bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *adversity quotient* dan optimisme yang tinggi.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain korelasional, sehingga tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat antara kedua variabel. Selain itu, peneliti tidak meminta tanggapan subjek untuk data-data tambahan seperti jenis bimbingan skripsi yang dijalani (daring/luring) dan tahap pengerjaan skripsi, sehingga gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian kurang detail.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* dengan koefisien korelasi 0,432. Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor

psikologis penting yang dapat memperkuat daya lenting mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dosen pembimbing dapat memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa yang memiliki optimisme yang rendah agar mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Bagi peneliti selanjutnya, pengumpulan data yang lebih lengkap mengenai karakteristik subjek penelitian seperti tahap pengerjaan skripsi diharapkan agar gambaran yang diperoleh mengenai subjek penelitian lebih lengkap. Selain itu, dianjurkan untuk menggunakan metode longitudinal atau eksperimental untuk menguji pengaruh langsung optimisme terhadap *adversity quotient* secara kausal. Terakhir, perlu dilakukan eksplorasi terhadap faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap *adversity quotient*, seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan regulasi emosi.

REFERENSI

- Alfaruqy, M. Z. & Sari, I. A. (2023). Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 877-888. <https://doi.org/10.29210/020232084>
- Alfaruqy, M. Z., Sari, I. A., & Safuroh, S. (2023). Hubungan dukungan sosial orangtua dan adversity quotient dengan motivasi belajar pada siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Baturetno. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(1), 38-50. <http://doi.org/10.21009/JKKP.101.04>
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2).
- 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.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Damayanti, R. (2020). *Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi pada situasi pandemi*. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara]. Repository UMSU. <http://repository.umsu.ac.id/bitstream/handle/123456789/14243/RIFKA%20DAMAYANTI.pdf;jsessionid=43A22D8B33FEA3B61F14AF22B1DF836C?sequence=1>
- Farelin, F. (2017). Hubungan antara adversity intelligence dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *Jurnal EMPATI*, 6(2), 47-56. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19729>
- 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).
- Hidayat, K. N. (2022, 24 Mei). *Dua tahun kuliah daring dan kini kembali luring, mahasiswa dan dosen perlu adaptasi*. Pabelan-online. <https://pabelan-online.com/2022/05/24/dua-tahun-kuliah-daring-dan-kini-kembali-luring-mahasiswa-dan-dosen-perlu-adaptasi/>
- Huda, T. N., & Mulyana, A. (2017). Pengaruh adversity quotient terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 115–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1336>

- Ifania, N. O., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa Universitas Islam Nahdhatul Ulama Jepara yang bekerja. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3.
- Mukaromah, A. (2018). *Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi*. [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. Repository UIN Malang.
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1).
- Musthofawi, A. (2019). Hubungan antara optimisme dan self-esteem pada mahasiswa Program Diploma III Kebidanan. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 5(1), 1–13.
- Purnasari, K. D. & Abdullah, S. M. (2018). Harga diri dan kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir. *InSight*, 20(1).
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Sari, I. A. & Alfaruqy, M. Z. (2022). College students perspective on online learning during COVID-19: a systematic literature review. *Proceedings of the 2nd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2021)* (pp. 219-227).
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned Optimism How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self-esteem pada pelajar Sekolah Menengah Atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3, 1–74.
- Soraya, Y. (2019). *Hubungan antara konsep diri dan self esteem dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UIN Suska Riau*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UIN Suska.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang*. Grasindo
- Stoltz, P.G. (2014). *Adversity quotient at work: Finding your hidden capacity for getting things done*. HarperCollins
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh optimisme dan kesadaran diri terhadap adversity quotient mahasiswa skripsi sambil Bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295–307.
- Tayraukham, S., Pangma, R., & Nuangchalerm, P. (2009). Causal factors influencing adversity quotient of twelfth grade and third-year vocational students. *Journal of Social Sciences*, 5(4), 466–470. <https://doi.org/10.3844/jssp.2009.466.470>
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 5(2), 154-167.
- Zhao, F. F. (2022). The association of loneliness, mindfulness, and optimism with self-directed learning among nursing students in China: A cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing*, 38, 65–73. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.11.009>