



HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Carolina Permata Daeli¹, Karina Meriem Beru Brahmana²

Jl. Sutomo No. 4A, Perintis, Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia, 20235:

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan^{1,2}

e-mail: carolinaa.daeli@gmail.com

Diterima: 7/5/2026; Direvisi: 13/5/2026; Diterbitkan: 26/5/2026

ABSTRAK

Penyusunan skripsi sering menjadi tantangan bagi mahasiswa karena menuntut kemampuan menghadapi tekanan dan hambatan akademik. Situasi tersebut berhubungan dengan adversity quotient, yakni kapasitas seseorang untuk menghadapi, bertahan, serta menyelesaikan berbagai hambatan yang dialami. Penelitian ini dilakukan guna menganalisis keterkaitan antara sikap optimis dengan adversity quotient pada mahasiswa semester akhir yang tengah menyelesaikan tugas skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional diterapkan dalam studi ini terhadap 150 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa skala optimisme ($\alpha = 0,929$) dan skala adversity quotient ($\alpha = 0,948$). Pengujian hubungan antarvariabel dilakukan melalui analisis korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,714 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif serta signifikan antara optimisme dan adversity quotient. Temuan penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme lebih tinggi mampu menghadapi hambatan akademik dengan lebih baik selama penyusunan skripsi. Dengan demikian, optimisme dapat memperkuat motivasi dan daya tahan mahasiswa dalam menyelesaikan studi tepat pada waktunya.

Kata Kunci: *Optimisme, Adversity Quotient, Mahasiswa, Skripsi.*

ABSTRACT

The preparation of a thesis is often a challenge for university students because it requires the ability to cope with academic pressure and obstacles. This situation is related to the adversity quotient, namely an individual's capacity to face, endure, and overcome various difficulties encountered. This study was conducted to analyze the relationship between optimism and adversity quotient among final-year students who are completing their thesis at HKBP Nommensen University. A quantitative approach with a correlational research design was applied in this study involving 150 students selected through purposive sampling. The data collection instruments consisted of an optimism scale ($\alpha = 0.929$) and an adversity quotient scale ($\alpha = 0.948$). The relationship between variables was tested using Pearson Product Moment correlation analysis. The results showed a correlation coefficient of 0.714 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a positive and significant relationship between optimism and adversity quotient. The findings suggest a tendency that students with higher levels of optimism are better able to face academic obstacles during thesis writing. Thus, optimism can strengthen students' motivation and resilience in completing their studies on time.

Keywords: *Optimism, Adversity Quotient, Students, Thesis.*



PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahapan akademik yang wajib diselesaikan mahasiswa sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Proses ini tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan selama penelitian berlangsung. Dalam praktiknya, mahasiswa sering mengalami kendala seperti keterbatasan referensi, revisi yang berulang, rendahnya motivasi, hingga hambatan dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa menunda penyelesaian skripsi sehingga berdampak pada keterlambatan studi (Putri & Akbar, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pencapaian mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tidak hanya dipengaruhi kemampuan berpikir dan akademik, tetapi juga ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi tekanan cenderung mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, serta kesulitan mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akhir. Bakhtiar et al. (2022) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa skripsi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Dessya Arahnur dan Rinaldi (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* rendah lebih rentan mengalami prokrastinasi akademik ketika menyusun skripsi. Selain itu, berdasarkan data akademik Universitas HKBP Nommensen Medan, masih ditemukan mahasiswa yang belum mampu menyelesaikan studi tepat waktu akibat kendala selama proses penyusunan skripsi. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor psikologis yang mendukung ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Adversity quotient diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Kemampuan ini meliputi ketahanan diri, penguasaan emosi, dan kecakapan dalam menemukan penyelesaian atas hambatan yang dihadapi. Purnama (2023) menyatakan bahwa setiap mahasiswa memiliki tingkat *adversity quotient* yang berbeda sehingga respons terhadap tekanan akademik juga bervariasi. Dalam penelitian Septiarly dkk. (2024), dijelaskan bahwa *adversity quotient* yang tinggi membuat individu lebih mampu bertahan, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan hidup. Penelitian lain menunjukkan bahwa *adversity quotient* berkaitan dengan kemampuan pengambilan keputusan, performa individu, serta pencapaian tujuan akademik maupun nonakademik (Agustina et al., 2022; Prabowo & Adiati, 2022). Dengan demikian, *adversity quotient* menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa menyelesaikan skripsi.

Salah satu aspek yang diyakini berpengaruh terhadap *adversity quotient* adalah optimisme. Individu yang optimis cenderung memandang kesulitan sebagai kondisi sementara yang masih dapat diatasi melalui berbagai upaya. Individu yang optimis cenderung memiliki harapan positif, mampu mempertahankan motivasi, dan lebih percaya diri ketika menghadapi tekanan akademik. Rahmadina et al. (2023) menjelaskan bahwa *optimisme* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan *adversity quotient* individu. Septiana dan Arifiana (2023) juga menemukan bahwa *optimisme* berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa pekerja dalam menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, penelitian Eka Puspita dan Puspitadewi (2026) menunjukkan bahwa *optimisme* berkaitan dengan rendahnya tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian Myndra dan Oktarisa (2025) menegaskan bahwa *optimisme* berkontribusi terhadap kesiapan individu menghadapi tuntutan akademik dan dunia kerja.



Optimisme membantu mahasiswa mempertahankan semangat dan memandang hambatan sebagai tantangan yang dapat diselesaikan. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik sehingga mampu mengendalikan emosi dan mempertahankan usaha ketika menghadapi kegagalan. Li et al. (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran dan keyakinan positif terhadap kemampuan diri dapat meningkatkan ketahanan akademik serta performa mahasiswa. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa dengan *optimisme* tinggi akan lebih mampu menghadapi revisi, tekanan waktu, dan kesulitan memperoleh data penelitian. Sebaliknya, mahasiswa dengan *optimisme* rendah cenderung lebih mudah menyerah dan menunda penyelesaian skripsi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *optimisme* dan *adversity quotient*, namun sebagian besar dilakukan pada konteks umum mahasiswa atau kelompok pekerja. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan *adversity quotient* dengan stres akademik, prokrastinasi, maupun performa individu (Bakhtiar et al., 2022; Dessya Arahnur & Rinaldi, 2022; Prabowo & Adiati, 2022). Masih terbatas penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan antara *optimisme* dan *adversity quotient* pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik ketika menyusun skripsi. Keunikan penelitian ini terletak pada penempatan *optimisme* sebagai variabel yang berhubungan dengan *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas HKBP Nommensen. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan teoritis bagi pengembangan bidang psikologi pendidikan, sekaligus menjadi landasan dalam menyusun strategi pendampingan mahasiswa agar proses penyelesaian studi dapat berlangsung tepat waktu.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan tujuan mengetahui keterkaitan antara *optimisme* dan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Jumlah populasi dalam penelitian ini mencapai 2.489 mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 150 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan aplikasi G*Power dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi, *power analysis*, dan efektivitas pengujian hubungan antarvariabel sehingga jumlah sampel dinilai memadai secara metodologis. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif minimal semester tujuh dan sedang dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian dilaksanakan pada tahun akademik 2025/2026, sedangkan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang dibagikan menggunakan QR code untuk mempermudah akses responden.

Instrumen penelitian menggunakan skala *optimisme* dan skala *adversity quotient* dengan model Likert empat pilihan jawaban. Instrumen skala *optimisme* dirancang sesuai aspek-aspek *optimisme*, sedangkan instrumen *adversity quotient* disusun berdasarkan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan yang dialami. Validitas instrumen diuji melalui professional judgement dan uji validitas konstruk menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dengan bantuan SPSS versi 20.0, dengan ketentuan item valid apabila memiliki koefisien korelasi $> 0,30$. Skala *optimisme* yang telah diuji coba terdiri atas 30 item valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,929, sedangkan skala *adversity quotient* memiliki 31 item valid dengan reliabilitas 0,948. Proses analisis data dilakukan secara bertahap melalui uji normalitas, linearitas, dan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui keterkaitan antara kedua variabel penelitian secara lebih akurat dan terstruktur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden dalam penelitian ini dianalisis untuk memberikan gambaran umum mengenai sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin dan fakultas. Identifikasi karakteristik responden penting dilakukan untuk menunjukkan keberagaman latar belakang mahasiswa yang terlibat dalam penelitian. Data demografi juga membantu menggambarkan representativitas sampel terhadap populasi penelitian. Adapun distribusi responden penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Fakultas

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	28%
	Perempuan	108	72%
Fakultas	Kedokteran	1	0,6%
	FKIP	16	11%
	Ekonomi dan Bisnis	26	17,3%
	Hukum	17	11,3%
	Teknik	17	11,3%
	Peternakan	7	5%
	Bahasa dan Seni	13	9%
	Pertanian	17	10%
	Psikologi	25	16,7%
	FISIP	11	7,3%

Berdasarkan hasil distribusi responden pada Tabel 1, penelitian ini melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan dominasi responden perempuan. Sebaran responden yang berasal dari berbagai bidang keilmuan menunjukkan bahwa penelitian tidak hanya terfokus pada satu kelompok akademik tertentu. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi memiliki karakteristik yang beragam. Dengan demikian, data responden dinilai cukup merepresentasikan kondisi mahasiswa tingkat akhir secara lebih luas.

Kategorisasi variabel optimisme dilakukan untuk mengetahui tingkat optimisme mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Pengelompokan kategori bertujuan mempermudah interpretasi data berdasarkan tingkat kecenderungan optimisme responden. Hasil kategorisasi juga memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Distribusi kategorisasi optimisme dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Optimisme

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 90$	83	55,3%	Tinggi
$60 \leq X \leq 90$	63	42%	Sedang
$X < 60$	4	2,7%	Rendah
Total	150	100%	

Hasil kategorisasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori optimisme tinggi dan sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsi. Optimisme yang dimiliki mahasiswa membantu mereka

mempertahankan motivasi, keyakinan diri, dan ketekunan ketika menghadapi berbagai hambatan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa optimisme menjadi salah satu aspek psikologis penting dalam mendukung penyelesaian tugas akhir mahasiswa.

Kategorisasi *adversity quotient* dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi hambatan selama penyusunan skripsi. Pengukuran ini digunakan untuk menggambarkan sejauh mana mahasiswa mampu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik. Tingkat *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan berbagai tantangan selama proses penelitian. Hasil kategorisasi *adversity quotient* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Adversity Quotient

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 93$	65	43,3%	Tinggi
$62 \leq X \leq 93$	82	54,7%	Sedang
$X < 62$	3	2%	Rendah
Total	150	100%	

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *adversity quotient* pada kategori menengah sampai tinggi. Temuan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa umumnya mempunyai kemampuan yang baik dalam mengatasi kesulitan selama pengerjaan skripsi. Mahasiswa cenderung tetap berusaha menyelesaikan tugas akhir meskipun menghadapi tekanan akademik dan berbagai hambatan penelitian. Kondisi ini mengindikasikan adanya daya juang dan kemampuan adaptasi yang cukup baik pada responden penelitian.

Statistik deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran umum distribusi data dari masing-masing variabel. Analisis tersebut menjelaskan kecenderungan data melalui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Data tersebut digunakan untuk melihat pola sebaran skor optimisme dan *adversity quotient* pada responden. Hasil statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Xmin	Xmax	Mean	SD
Optimisme	150	30	120	94,10	16,71
Adversity Quotient	150	31	124	94,09	16,31

Hasil statistik deskriptif pada Tabel 4 menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki distribusi data yang relatif baik. Nilai rata-rata yang diperoleh mengindikasikan adanya kecenderungan tingkat optimisme dan *adversity quotient* yang cukup tinggi pada responden. Selain itu, variasi data pada kedua variabel masih berada dalam rentang yang wajar sehingga menunjukkan sebaran data yang cukup stabil. Temuan ini memberikan gambaran bahwa data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lanjutan.

Uji normalitas dilakukan sebagai salah satu syarat dalam penggunaan analisis parametrik pada penelitian ini. Pengujian normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data pada masing-masing variabel penelitian tersebar secara normal. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa analisis statistik parametrik dapat digunakan dengan tepat dalam penelitian ini. Hasil uji normalitas tersaji pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Optimisme	0,586	Normal
Adversity Quotient	0,087	Normal

Hasil pengujian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa distribusi skor pada variabel optimisme dan *adversity quotient* tidak mengalami penyimpangan yang berarti. Terpenuhinya syarat normalitas menunjukkan bahwa data penelitian layak dianalisis dengan metode statistik parametrik. Oleh sebab itu, tahapan analisis berikutnya dapat dilakukan.

Pengujian linearitas dilakukan guna memastikan hubungan antara variabel optimisme dan *adversity quotient* berbentuk linear. Tahap ini penting sebelum analisis korelasi dilakukan agar hubungan kedua variabel memenuhi asumsi linearitas. Hubungan linear menggambarkan bahwa perubahan pada satu variabel akan diikuti perubahan yang relatif konsisten pada variabel lain. Hasil pengujian linearitas dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Optimisme dan Adversity Quotient	0,000	0,108	Linear

Tabel 6 menunjukkan bahwa hubungan antara optimisme dan *adversity quotient* telah memenuhi asumsi linearitas. Hal ini berarti kedua variabel memiliki hubungan yang sejalan dan berlangsung secara konsisten. Terpenuhinya asumsi linearitas menjadi dasar penggunaan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dalam penelitian ini. Dengan demikian, pengujian hipotesis dapat dilakukan untuk mengetahui hubungan antarvariabel secara lebih mendalam.

Pengujian hipotesis bertujuan mengetahui hubungan antara optimisme dan *adversity quotient* pada mahasiswa yang tengah menyusun skripsi. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment* karena data penelitian memenuhi syarat analisis parametrik. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil uji korelasi ditampilkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.
Optimisme dan Adversity Quotient	0,714	0,000

Data pada Tabel 7 memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menandakan bahwa mahasiswa yang berpikir positif terhadap dirinya cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik saat menyusun skripsi. Optimisme membantu mahasiswa mempertahankan semangat, keyakinan diri, dan ketahanan dalam menghadapi hambatan penelitian. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara optimisme dan *adversity quotient* dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini difokuskan untuk mengidentifikasi hubungan optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara



optimisme dan *adversity quotient*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan pandangan positif terhadap diri dan masa depan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi hambatan selama pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang optimis tidak memandang kesulitan sebagai hambatan permanen, tetapi sebagai tantangan yang dapat diselesaikan melalui usaha dan strategi yang tepat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hariyati dan Dewi (2021) serta Budiarti dan Nastiti (2025) yang menunjukkan bahwa optimisme berkaitan positif dengan *adversity quotient* pada individu yang menghadapi tuntutan akademik.

Secara teoritis, optimisme membantu individu membangun pola pikir adaptif ketika menghadapi tekanan. Individu yang optimis cenderung memiliki harapan positif terhadap hasil yang akan dicapai sehingga lebih mampu mempertahankan motivasi dan mengendalikan emosi saat menghadapi kegagalan. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa yang optimis akan tetap berusaha menyelesaikan revisi, mencari referensi, dan mempertahankan komitmen akademik meskipun mengalami tekanan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa optimisme bukan hanya mencerminkan cara berpikir positif, tetapi juga menjadi kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi stres akademik serta mempertahankan resiliensi diri. Temuan ini didukung oleh penelitian Tazkiatunnisa et al. (2025) dan Puspita dan Puspitadewi (2026) yang menyatakan bahwa optimisme berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengelola stres akademik. Selain itu, Aulia dan Dewi (2024) menemukan bahwa keyakinan positif terhadap kemampuan diri membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi tuntutan akademik.

Hasil analisis mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *adversity quotient* sedang atau *campers*. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa telah mampu menghadapi kesulitan akademik, namun belum sepenuhnya menunjukkan ketahanan optimal ketika menghadapi tekanan yang lebih berat. Mahasiswa pada kategori ini cenderung tetap bertahan menyelesaikan tugas akademik, tetapi masih mudah mengalami penundaan ketika menghadapi hambatan yang dianggap sulit. Temuan ini sejalan dengan penelitian Supradewi (2021) yang menjelaskan bahwa *adversity quotient* berperan dalam menentukan kemampuan mahasiswa menghadapi stres akademik. Penelitian Xiao et al. (2026) juga menunjukkan bahwa *adversity quotient* berkaitan dengan resiliensi dan strategi *coping* individu dalam menghadapi tekanan.

Aspek optimisme yang paling dominan dalam penelitian ini adalah *pervasiveness*, sedangkan aspek *adversity quotient* yang dominan adalah *endurance*. Mahasiswa dengan tingkat *pervasiveness* tinggi cenderung mampu membatasi dampak negatif suatu kegagalan agar tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Sementara itu, tingginya aspek *endurance* menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi bersifat sementara dan dapat dilalui. Kedua aspek tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan cara pandang positif berperan penting dalam membangun daya tahan akademik selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini didukung oleh penelitian Marsela et al. (2025) yang menyatakan bahwa optimisme berkaitan dengan daya juang mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain optimisme, *adversity quotient* juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti *self-efficacy*, dukungan sosial, *locus of control*, dan strategi *coping*. Chumairoh et al. (2026) menunjukkan bahwa *self-efficacy* membantu individu lebih siap menghadapi tantangan akademik dan dunia kerja. Astria dan Rahmawati (2025) juga menemukan bahwa *locus of control* dan literasi digital memiliki hubungan dengan *adversity quotient* pada generasi Z. Selain itu, Apriliani dan Affandi (2025) serta Safitri et al. (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu individu mempertahankan kemampuan adaptasi saat menghadapi tekanan



akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan tidak hanya dipengaruhi faktor internal, tetapi juga dukungan lingkungan sosial.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat optimisme mahasiswa berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki harapan positif terhadap keberhasilan penyelesaian skripsi meskipun menghadapi berbagai hambatan akademik. Mahasiswa yang optimis cenderung tetap mempertahankan motivasi belajar dan keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan memberikan hasil yang baik. Penelitian Arnold et al. (2025) juga menjelaskan bahwa optimisme dan *self-efficacy* berperan dalam menurunkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa layanan konseling mahasiswa dan pendampingan akademik di perguruan tinggi perlu memperhatikan pengembangan optimisme mahasiswa sebagai upaya meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi. Program pendampingan akademik, pelatihan regulasi diri, dan dukungan psikologis dapat menjadi strategi untuk membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan ketahanan akademik.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan. Penelitian hanya mengkaji hubungan antarvariabel sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal secara mendalam. Selain itu, responden penelitian berasal dari satu perguruan tinggi swasta di Kota Medan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian mendatang diharapkan dapat menerapkan desain *longitudinal* atau pendekatan campuran agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *adversity quotient* mahasiswa. Selain itu, peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, resiliensi, dan strategi *coping* untuk memperluas kajian mengenai kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dan masa depannya cenderung lebih mampu menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi. Optimisme membantu mahasiswa mempertahankan motivasi, keyakinan diri, serta ketekunan dalam menghadapi revisi, tekanan akademik, dan tantangan selama pengerjaan skripsi. Dengan demikian, optimisme dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis penting yang mendukung kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, dan menyelesaikan tuntutan akademik secara lebih efektif.

Selain memberikan gambaran mengenai hubungan kedua variabel, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan *adversity quotient* pada mahasiswa akhir. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pembentukan pola pikir positif, peningkatan kemampuan pengendalian diri, serta penguatan dukungan akademik dan sosial selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan konseling akademik maupun program pendampingan mahasiswa skripsi di perguruan tinggi guna membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan cakupan sampel yang lebih luas dan menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, atau strategi *coping* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *adversity quotient* mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T., Nurhikmah, N., & Rudiansyah, M. (2022). The influence of locus of control, self-efficacy, and adversity quotient on business performance. *Jurnal Economica*, 18(1), 1-15. <https://doi.org/10.21831/economia.v18i1.34013>
- Apriliani, E. N. K., & Affandi, G. R. (2025). Hubungan antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo: The Relationship Between Adversity Quotient and Social Support on Academic Stress Among Working Students at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Academia Open*, 10(2), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12254>
- Arnold, A., Gaum, P. M., & Lang, J. (2025). The role of optimism and Self-Efficacy in the relationship between academic stress and depressive symptoms in medical students including the use and knowledge of structural health promotion offers. *Medical Science Educator*, 35(2), 807-822. <https://doi.org/10.1007/s40670-024-02240-4>
- Astria, M., & Rahmawati, F. M. (2025). Pengaruh Digital Literacy, Locus Of Control Dan Adversity Quotient Terhadap Kesiapan Kerja Generasi Z. *Economics and Digital Business Review*, 6(1), 117-128. <https://ojs.stieamkop.ac.id/index.php/ecotal/article/view/1973>
- Aulia, S. A., & Dewi, F. I. R. (2024). Peran Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 404-412. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3806>
- Bakhtiar, P., Razak, A., & Nurdin, M. N. (2022). Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 2(1), 10-17. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.219>
- Budiarti, M. I., & Nastiti, D. (2025). Hubungan Antara Optimisme dengan Adversity Quotient Pada Siswa di SMP X: Correlation Between Optimism and Adversity Quotient for Students at SMP X. *Academia Open*, 10(2), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12518>
- Chumairoh, S. N., Anam, C., Hutagalung, F. D., & Utama, A. P. (2026). The Influence of Personal Branding and Adversity Quotient on Work Readiness of Final Year Students Through Mediation of Self-Efficacy. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*, 10(1), 43-70. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v10n1.p43-70>
- Dessya Arahnur, L., & Rinaldi, R. (2022). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1060-1068. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2996>
- Eka Puspita, J., & Puspitadewi, N. W. S. (2026). Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Social Humanities and Education*, 1(4), 13-21. <https://doi.org/10.65310/hjkym815>
- Hariyati, D. R., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada fresh graduate Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 153-164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41697>
- Li, Y., Bernardi, R. C., & Burkholder, E. (2024). The effects of active learning on students' sense of belonging and academic performance in introductory physics



- courses. *European Journal of Physics*, 45(4), 045705. <https://doi.org/10.1088/1361-6404/ad4fcd>
- Marsela, F., Putri, S. D., Rahmiyati, E., & Rahmadani, F. (2025). Hubungan Optimisme Dengan Daya Juang Mahasiswa Kelas Internasional Universitas Syiah Kuala. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(3), 422-435. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i3.10045>
- Myndra, F. I., & Oktarisa, F. (2025). Pengaruh Self-Efficacy dan Optimisme terhadap Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Padang. *Indonesian Journal of Digital Business*, 5(4), 1711-1727. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJDB/article/view/96493>
- Prabowo, A. F., & Adiati, R. P. (2022). Hubungan Adversity Quotient dengan Intensi Wirausaha pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(2), 815–825. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i2.39425>
- Purnama, C. Y. (2023). Gambaran Adversity Quotient Pada Mahasiswa Psikologi Unjani Cimahi. *Jurnal Diversita*, 9(2), 290-301. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.10691>
- Puspita, J. E., & Puspitadewi, N. W. S. (2026). The Relationship Between Optimism and Academic Stress Among Senior Undergraduates. (2026). *Journal of Social Humanities and Education*, 1(4), 13-21. <https://doi.org/10.65310/hjkym815>
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity quotient dan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50-54. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>
- Rahmadina, D. P., Jamain, R. R., & Novitawati, N. (2023). A contribution of optimism and social support to adversity quotient. *KONSELOR*, 12(3), 119-125. <https://doi.org/10.24036/020231235-0-86>
- Safitri, N. R., Mora, L., & Mustika, H. (2025). Adversity Quotient: The Role of Social Support and Optimism as Mediator Variables in Working Students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(3), 424-431. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3.19626>
- Septiana, D., & Arifiana, I. Y. (2023). Adversity quotient pada mahasiswa pekerja: Adakah peranan optimisme?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 734-742. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/793>
- Septiarly, Y. L., Retnoningtias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2024). Gambaran adversity quotient. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 30-37. <https://doi.org/10.29080/jpp.v15i1.1213>
- Supradewi, R. (2021). Stres akademik ditinjau dari adversity quotient mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA tahun pertama pada masa pandemi COVID-19 Maret 2021. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(0), 81-93. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18793>
- Tazkiatunnisa, A., Sulistiana, D., & Rahimsyah, A. P. (2025). The Influence of Optimism on College Students' Psychological Well-being. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(3), 308-318. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i3.6404>
- Xiao, J., Lopez, V., Zhang, T., & Wang, H. (2026). Coping styles, adversity quotient, and resilience among Chinese nursing students during clinical placement. *Frontiers in Psychology*, 17, 1775045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1775045>