



**ADVERSITY QUETIENT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

¹Ulfatun Ni'mah & ²Ira Wirtati

^{1,2}Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia

Contributor Email : ulfatunnikmah2010@gmail.com

Received: April 10, 2025

Accepted: May 31, 2025

Published: June 30, 2025

Abstract: This study aims to examine the influence of Adversity Quotient (AQ) on the mental resilience of final year students at the Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University of North Sumatra (UINSU) in facing the challenges of completing their thesis. Using a descriptive qualitative approach, this study involved three informants who had successfully completed their studies. Data were obtained through in-depth interviews with semi-structured techniques, observation, and documentation conducted directly on informants. The results of the study indicate that high AQ plays an important role in helping students face various difficulties during thesis work, such as academic pressure, time constraints, and technical constraints. Students with high AQ are better able to manage stress, stay motivated, and find solutions to the problems they face. Social support from friends, family, and lecturers also strengthens students' mental resilience. In addition, the ability to manage time and emotions and adopt systematic problem-solving strategies, such as discussing with experienced people or seeking relevant references, are key factors in increasing resilience in facing academic challenges. This study suggests that the development of students' AQ be considered as part of a strategy to improve academic success, especially in completing a thesis.

Keywords: Adversity Quotient (AQ), Mental Resilience, Final-Year Students, Academic Stress.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh Adversity Quotient (AQ) terhadap ketahanan mental mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) dalam menghadapi tantangan penyelesaian skripsi. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan tiga informan yang telah berhasil menyelesaikan studi mereka. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan teknik semi struktur, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan langsung terhadap informasn. Hasil penelitian menunjukkan bahwa AQ yang tinggi berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan selama pengerjaan skripsi, seperti tekanan akademik, keterbatasan waktu, dan kendala teknis. Mahasiswa dengan AQ tinggi lebih mampu mengelola stres, tetap termotivasi, dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen juga memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Selain itu, kemampuan untuk mengelola waktu dan emosi serta mengadopsi strategi pemecahan masalah yang sistematis, seperti berdiskusi dengan orang berpengalaman atau mencari referensi yang relevan, menjadi faktor kunci dalam meningkatkan ketahanan menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini menyarankan agar pengembangan AQ mahasiswa diperhatikan sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kesuksesan akademik, terutama dalam penyelesaian skripsi.

Kata Kunci: Adversity Quotient (AQ), Ketahanan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik.

A. PENDAHULUAN

Salah satu tempat yang menjadi sarana pembelajaran ialah perguruan tinggi. Perguruan tinggi di Indonesia diberikan tugas dan tanggung jawab serta dituntut untuk melahirkan sumber daya manusia yang potensial untuk memajukan negeri (Amini, 2024). Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan tertinggi berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, dengan mengembangkan potensi unggul serta karakter yang baik, didukung oleh penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (Karim, 2020). Di perguruan tinggi, mahasiswa menempuh berbagai mata kuliah sebagai bagian dari proses pembelajaran sebelum mereka dapat menyelesaikan pendidikan tinggi mereka. Salah satu tahapan yang sangat penting di akhir pendidikan perguruan tinggi adalah menyelesaikan tugas akhir.

Dalam Permendikbudristek No. 53 Tahun 2023, ditentukan bahwa tugas akhir mahasiswa dapat berupa skripsi, tesis, atau disertasi (Rizqiyah et al., 2023). Penelitian ini berfokus pada skripsi sebagai bentuk tugas akhir yang menjadi kewajiban mahasiswa. Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penelitian atau kajian mendalam terhadap suatu topik tertentu. Kesulitan dan hambatan saat penyelesaian skripsi yang dialami oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat (Putri & Akbar, 2022). Tidak hanya membutuhkan pengetahuan akademis, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi berbagai rintangan yang muncul selama prosesnya.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang dihasilkan oleh mahasiswa S1 di Indonesia, yang membahas suatu fenomena atau permasalahan dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah ilmiah yang berlaku (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Penyelesaian skripsi di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) sering menjadi masalah yang signifikan. Berdasarkan beberapa sumber, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala dalam menyelesaikan skripsi. Hidayat (2022) menyebutkan adanya hambatan dalam proses penyelesaian skripsi mencakup masalah teknis dan emosional, sementara, Mutadin dalam Syarafina et al. (2019) menambahkan bahwa rasa malas menjadi salah satu faktor penghambat.

Sari & Akbar (2024) juga menemukan bahwa kecemasan, terutama terkait ketakutan tidak lulus tepat waktu dan tekanan dari harapan orang tua, menjadi masalah

umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Semua hambatan ini mencerminkan pentingnya ketahanan mental, yang dapat diperkuat dengan AQ. Seperti yang dijelaskan oleh Rusmayani & Agustina (2023), AQ membantu mahasiswa untuk mengatasi stres yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, penting untuk memahami AQ yang berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan tersebut.

AQ telah diidentifikasi sebagai hal yang penting dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat menghadapi kesulitan dan tantangan yang berhubungan dengan akademis dan non-akademis (Septiarly et al., 2024). seseorang yang dapat menghadapi suatu tantangan. Secara konseptual, menurut WHO, adversity quotient merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan integritas diri ketika menghadapi situasi yang mengandung ancaman, gangguan, hambatan, dan tantangan (Mefa, 2020). Menurut Hema dan Gupta dalam Simamora et al. (2021) AQ adalah kerangka kerja konseptual yang muncul untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan; ukuran bagaimana seseorang merespons kesulitan yang dapat dipahami, diubah, dihitung dan ditafsirkan. (Meyco Patria and Maria Silaen 2020) mengungkapkan adversity quotient merupakan suatu kecerdasan seseorang yang dapat menghadapi suatu tantangan.

Seiring dengan pernyataan di atas, beberapa penelitian terdahulu diantaranya Stoltz dalam Raqib et al. (2023) mengatakan seseorang dengan AQ yang tinggi cenderung akan bertanggung jawab atas masalah yang dihadapinya, mampu mengontrol masalah, lihai dalam mencari pemecahan masalah yang dihadapinya tersebut, dan juga akan fokus terhadap solusi. Isharyoto (2022) dalam penelitiannya juga mengatakan semakin tinggi adversity quotient (AQ) mahasiswa semester akhir, maka semakin rendah kecemasan yang mereka hadapi, dan sebaliknya, semakin rendah AQ mahasiswa semester akhir, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dihadapi. Dalam penelitian lain juga dikatakan Berbagai macam faktor dapat menjadi penyebabnya baik secara eksternal maupun internal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Royyan (2020), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki AQ tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah, demikian pula dengan Self-Efficacy yang tinggi.

Hasil analisis Walfitri et al. (2023) juga menunjukkan bahwa AQ berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai signifikansi 0,04. Aspek yang paling berpengaruh adalah kontrol/kendali, yang menyumbang 9% terhadap pengurangan stres akademik. Dalam penelitian lain juga dikatakan berbagai macam faktor dapat

menjadi penyebabnya, baik secara eksternal maupun internal. Keyakinan dalam diri pada mahasiswa yang rendah dapat mempengaruhi daya juang untuk menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi (Pasadenia & Soetjningsih, 2022). Meskipun ada beberapa studi yang membahas hubungan antara AQ dan pencapaian akademik, sebagian besar penelitian tersebut belum meneliti secara spesifik bagaimana AQ memengaruhi proses penyelesaian skripsi di kalangan mahasiswa UINSU. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada peran AQ di perguruan tinggi secara umum, sementara penelitian ini lebih menyoroti peran AQ dalam konteks perguruan tinggi berbasis Islam. Beberapa penelitian terdahulu juga menggunakan metode kuantitatif, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam peran AQ dalam konteks akademik.

Oleh karena itu, masih ada celah dalam literatur yang perlu dijelajahi untuk lebih memahami peran AQ dalam konteks akademik ini. Penelitian saya berfokus pada sejauh mana AQ dapat mempengaruhi tingkat ketahanan mahasiswa UINSU dalam menghadapi berbagai tantangan yang terkait dengan penyelesaian skripsi, seperti tekanan akademik, keterbatasan waktu, dan hambatan lainnya. Dengan memahami peran AQ, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi hambatan-hambatan tersebut dan meningkatkan tingkat keberhasilan dalam penyelesaian skripsi.

B. METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara menyeluruh (Harahap, 2020; Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggambarkan fenomena tersebut dengan kata-kata dalam konteks alami menggunakan berbagai metode yang sesuai. Sugiyono menambahkan, metode penelitian kualitatif deskriptif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci (Febriana et al., 2024). Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat lebih fokus dan menggali informasi yang diperlukan dari para informan secara mendalam. Pendekatan deskriptif juga sangat cocok untuk penelitian yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan masalah atau fenomena secara lebih

rinci. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Informan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari empat orang mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya ataupun telah wisuda, yang masing-masing berinisial AS, SW, IAN dan NL. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berasal dari hasil wawancara langsung dengan informan, serta data tambahan yang diperoleh dari artikel jurnal, buku, dan sumber lainnya. Pemilihan informan didasarkan pada kesediaan mereka untuk berpartisipasi dan memenuhi kriteria yang diperlukan untuk penelitian ini. Keempat informan ini memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi selama proses penyusunan skripsi.

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan tatap muka bersama informan, wawancara mengenai pengaruh AQ terhadap tingkat ketahanan mahasiswa UINSU dalam menghadapi tantangan penyelesaian skripsi yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan terbuka yang dijawab dengan jujur untuk memperoleh informasi yang jelas dari para informan, sementara dokumentasi yang bertujuan untuk menganalisis AQ pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU dilakukan dengan merekam suara, foto dan sebagainya dari informan (Pahleviannur et al., 2022).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Nullesda Hubermud, yaitu triangulasi data, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data untuk menarik kesimpulan. Reduksi data adalah proses merangkum informasi bersumber pada hal-hal yang penting untuk dibahas atau diambil satu kesimpulan (Harahap, 2020). Selanjutnya, penyajian data dilakukan untuk menyusun dan menyajikan informasi yang telah dipilih dan disusun, yang kemudian diverifikasi untuk memeriksa keabsahannya, serta untuk menarik kesimpulan dari hasil yang telah diperoleh (Sapto Haryoko et al., 2020).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan empat mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), terdapat

beberapa poin yang muncul yaitu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, bagian tersulit dalam penyelesaian skripsi, strategi mengatasi stres dan ketidakpastian dalam penyelesaian skripsi, dan pihak-pihak yang berperan dalam meningkatkan AQ, peran adversity quotient (aq) terhadap ketahanan mahasiswa. Berikut ini akan membahas lebih dalam terkait peran AQ terhadap ketahanan mahasiswa dalam mengatasi tantangan skripsi.

AS mengungkapkan adanya kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen dan kurangnya bimbingan yang diberikan, yang akhirnya menambah rasa frustrasi dan kecemasan berlebihan. Hal serupa dialami oleh IAN, yang kesulitan menjangkau dosennya, sehingga semakin memperberat proses penyelesaian skripsi. Selain itu, keterbatasan waktu menjadi masalah besar bagi sebagian mahasiswa, terutama mereka yang bekerja sambil kuliah, seperti IAN. Kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan studi menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga semakin memperlambat pengerjaan skripsi. SW juga menghadapi tantangan dalam menemukan referensi yang tepat sesuai topik skripsinya. Walaupun pada awalnya merasa tertekan karena kesulitan ini, ia dapat mengatasinya dengan beristirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran. AZ, misalnya, menghadapi kesulitan besar saat merumuskan hipotesis dan memilih topik yang tepat. Dia merasa kebingungan dalam menyusun teori dan pendekatan yang relevan. Namun, dengan memiliki ketahanan mental yang tinggi, AZ dapat tetap fokus, mencari solusi dengan bertanya kepada teman-temannya, dan mengatur waktu dengan baik meskipun tantangan yang dihadapi cukup berat. MW juga mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi fokus akibat gangguan dari media sosial dan lingkungan yang kurang mendukung. MW merasa bingung saat literatur yang ia temui saling bertentangan, tetapi dia mencoba mengatasi hal ini dengan membuat mind map dan berdiskusi dengan dosen serta teman-teman yang lebih berpengalaman.

Selanjutnya terkait aspek-aspek kesulitan, MW, yang mengungkapkan bahwa bagian tersulit dalam penulisan skripsinya adalah pada tahap analisis data. Ia merasa tantangan terbesar terletak pada bagaimana memahami, mengolah, dan menyusun hasil analisis dengan teliti agar sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. AZ juga menghadapi kesulitan dalam bagian ini, di mana ia kesulitan merumuskan hipotesis yang jelas dan menyusun data dengan cara yang sistematis dan logis. Proses ini tidak hanya menguras waktu dan tenaga, tetapi juga menuntut konsentrasi penuh serta

kemampuan berpikir kritis dalam menyusun narasi yang sesuai dengan temuan lapangan. Selain itu, AZ mengakui bahwa kesulitan dalam menjaga fokus menjadi masalah besar baginya, terutama ketika harus menyesuaikan antara teori dan data lapangan yang didapatkan. Hal ini membuatnya merasa terhambat dalam mencapai tujuan penyelesaian skripsi, apalagi saat harus menghadapi berbagai gangguan eksternal, seperti tekanan waktu dan masalah pribadi.

Kendala dalam memilih judul dan perubahan yang sering terjadi selama penulisan juga menjadi tantangan besar bagi banyak mahasiswa, termasuk MW, yang sempat kebingungan dengan referensi yang saling bertentangan. Ditambah lagi, masalah teknis, seperti perangkat yang bermasalah atau lingkungan yang kurang mendukung, membuat mahasiswa semakin terhambat. Namun, meskipun menghadapi berbagai kendala tersebut, AQ yang tinggi terbukti sangat membantu dalam proses penyelesaian skripsi. Seperti yang dialami oleh AZ, AQ yang tinggi membantunya tetap tenang dan fokus dalam mencari solusi yang lebih efektif. Ia mampu mengelola stres yang ditimbulkan oleh masalah teknis dan keterbatasan waktu dengan cara yang lebih terstruktur, seperti merencanakan waktu lebih efisien atau mencari alternatif penyelesaian, misalnya dengan meminta bantuan teman atau dosen.

AS dan SW sepakat memilih untuk keluar rumah dan berbicara dengan orang terdekat sebagai cara untuk meredakan stres dan rasa malas yang muncul saat menghadapi pekerjaan skripsi. Dengan berbicara kepada orang lain, mereka merasa dapat mengurangi beban emosional dan kembali mendapatkan motivasi untuk melanjutkan tugas mereka. Sebaliknya, NL mengatasi stres dengan cara yang berbeda, yaitu dengan beristirahat, seperti tidur, untuk menenangkan pikirannya. Bagi NL, tidur merupakan cara efektif untuk melepaskan ketegangan mental dan fisik, sehingga ia dapat kembali fokus saat melanjutkan pekerjaan.

MW memiliki pendekatan yang berbeda dalam mengelola stres. Ketika merasa tertekan atau kehilangan fokus, ia memilih untuk menjauh sejenak dari skripsi dan melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti mendengarkan musik instrumental, membaca buku inspiratif, atau menonton video yang dapat memberinya sudut pandang baru. Ia juga sering mencari motivasi dari media sosial, khususnya dari kutipan positif atau cerita teman-teman yang telah menyelesaikan skripsinya terlebih dahulu. Strategi coping yang dilakukan MW menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan mental

dengan tetap menyadari progres yang telah dicapai dan membangun kembali semangat secara perlahan.

AZ, seorang mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU, juga menghadapi tantangan serupa dalam menyelesaikan skripsinya. Ketika merasa tertekan, AZ memilih untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki atau bersepeda, untuk meredakan stres. Selain itu, ia juga melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan, seperti shalat Dhuha dan membaca Al-Qur'an, yang membantunya menenangkan pikiran dan mendapatkan ketenangan batin. Pendekatan ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas religius dapat membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pemecahan masalah yang sistematis juga menjadi salah satu aspek penting dalam AQ yang tinggi. Ketika menghadapi kesulitan, IAN dan NL cenderung mencari referensi atau berdiskusi dengan orang yang lebih berpengalaman untuk mendapatkan wawasan baru dan solusi yang lebih konstruktif. IAN, misalnya, sering berkonsultasi dengan teman atau dosen untuk mendapatkan saran yang membantu memperjelas arah penelitian dan mempercepat proses pengerjaan skripsinya. NL pun melakukan hal serupa, dengan mencari referensi yang relevan dan berbicara dengan orang yang memiliki pengalaman lebih dalam mengatasi masalah serupa. MW juga menunjukkan pendekatan yang serupa dalam menyelesaikan kebuntuan intelektual, dengan membuat daftar poin penting, menyusun mind map, serta mendiskusikannya bersama senior dan dosen.

Dukungan emosional dari orang terdekat sangat membantu mengurangi tekanan dan memberi semangat untuk terus maju. AS, misalnya, merasa bahwa berbicara dengan teman-teman atau orang terdekat bisa menjadi cara untuk meredakan stres dan mengembalikan motivasi. Begitu pula SW, yang merasa bahwa nongkrong dengan teman-teman seangkatan bisa membuka perspektif baru dan mengurangi ketegangan saat menghadapi skripsi.

IAN juga merasakan hal serupa, di mana berbagi pengalaman dengan teman-teman yang lebih dulu menyelesaikan skripsi memberinya energi dan perspektif baru untuk melanjutkan. Begitu juga dengan NL, yang merasa dorongan orang tuanya untuk segera menyelesaikan studi memberikan motivasi tambahan, terutama saat menghadapi masalah keuangan. MW pun menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan akademik. Ia mengungkapkan

bahwa teman-teman seangkatannya sering menjadi tempat berbagi cerita, bahkan ketika tidak membahas skripsi secara langsung, keberadaan mereka memberi efek positif terhadap semangat dan mentalnya.

Hal yang sama juga dirasakan oleh AZ, yang menyebut bahwa dukungan dari orang tua dan sahabat dekat menjadi pondasi utama dalam menjaga semangatnya selama masa pengerjaan skripsi.

2. Pembahasan

a) Tantangan yang Dihadapi oleh Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi

Tantangan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU dalam penyelesaian skripsi sangat beragam dan mencakup berbagai aspek. Salah satunya adalah tekanan akademik yang kerap dirasakan oleh mahasiswa terkait tenggat waktu yang ketat, kualitas skripsi yang harus memenuhi standar tinggi, serta bimbingan yang tidak selalu konsisten. Sebagai contoh, AS mengungkapkan adanya kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen dan kurangnya bimbingan yang diberikan, yang akhirnya menambah rasa frustrasi dan kecemasan berlebihan. Hal serupa dialami oleh IAN, yang kesulitan menjangkau dosennya, sehingga semakin memperberat proses penyelesaian skripsi. Selain itu, keterbatasan waktu menjadi masalah besar bagi sebagian mahasiswa, terutama mereka yang bekerja sambil kuliah, seperti IAN. Kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan studi menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga semakin memperlambat pengerjaan skripsi. SW juga menghadapi tantangan dalam menemukan referensi yang tepat sesuai topik skripsinya. Walaupun pada awalnya merasa tertekan karena kesulitan ini, ia dapat mengatasinya dengan beristirahat sejenak untuk menyegarkan pikiran. AZ, misalnya, menghadapi kesulitan besar saat merumuskan hipotesis dan memilih topik yang tepat. Dia merasa kebingungan dalam menyusun teori dan pendekatan yang relevan. Namun, dengan memiliki ketahanan mental yang tinggi, AZ dapat tetap fokus, mencari solusi dengan bertanya kepada teman-temannya, dan mengatur waktu dengan baik meskipun tantangan yang dihadapi cukup berat. MW juga mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi fokus akibat gangguan dari media sosial dan lingkungan yang kurang mendukung. MW merasa bingung saat literatur yang ia temui saling bertentangan, tetapi dia mencoba mengatasi hal ini dengan membuat mind map dan berdiskusi dengan dosen serta teman-teman yang lebih berpengalaman.

Menurut Prasetya & Siharis (2023), stres akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang bersamaan dapat menurunkan produktivitas dan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Berbagai hambatan lainnya, seperti masalah teknis dan tantangan eksternal seperti masalah keuangan, turut memperburuk situasi yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dengan bekal keilmuan di bidang komunikasi, psikologi dakwah, dan pendekatan humanistik, telah menunjukkan bagaimana kemampuan adaptif dan ketahanan pribadi berperan penting dalam menghadapi tekanan tersebut. Tantangan-tantangan ini menuntut mahasiswa untuk bisa mengelola waktu, stres, dan komunikasi dengan baik agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

b) Bagian Tersulit dalam Penyelesaian Skripsi

Bagian tersulit dalam penyelesaian skripsi sering kali melibatkan tantangan dalam penulisan dan pengolahan data, yang menjadi kendala besar bagi mahasiswa tingkat akhir. Banyak mahasiswa yang merasa kesulitan untuk memulai penulisan, terutama dalam menentukan kata pembuka yang tepat untuk memulai karya ilmiah mereka. Selain itu, menyusun kalimat yang jelas dan padat juga merupakan tantangan besar, terutama ketika harus mengolah data dari metode penelitian kuantitatif yang membutuhkan analisis dan interpretasi mendalam. Hal serupa dirasakan oleh mahasiswa seperti MW, yang mengungkapkan bahwa bagian tersulit dalam penulisan skripsinya adalah pada tahap analisis data. Ia merasa tantangan terbesar terletak pada bagaimana memahami, mengolah, dan menyusun hasil analisis dengan teliti agar sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. AZ juga menghadapi kesulitan dalam bagian ini, di mana ia kesulitan merumuskan hipotesis yang jelas dan menyusun data dengan cara yang sistematis dan logis. Proses ini tidak hanya menguras waktu dan tenaga, tetapi juga menuntut konsentrasi penuh serta kemampuan berpikir kritis dalam menyusun narasi yang sesuai dengan temuan lapangan. Selain itu, AZ mengakui bahwa kesulitan dalam menjaga fokus menjadi masalah besar baginya, terutama ketika harus menyesuaikan antara teori dan data lapangan yang didapatkan. Hal ini membuatnya merasa terhambat dalam mencapai tujuan penyelesaian skripsi, apalagi saat harus menghadapi berbagai gangguan eksternal, seperti tekanan waktu dan masalah pribadi.

Kendala dalam memilih judul dan perubahan yang sering terjadi selama

penulisan juga menjadi tantangan besar bagi banyak mahasiswa, termasuk MW, yang sempat kebingungan dengan referensi yang saling bertentangan. Ditambah lagi, masalah teknis, seperti perangkat yang bermasalah atau lingkungan yang kurang mendukung, membuat mahasiswa semakin terhambat. Namun, meskipun menghadapi berbagai kendala tersebut, AQ yang tinggi terbukti sangat membantu dalam proses penyelesaian skripsi. Seperti yang dialami oleh AZ, AQ yang tinggi membantunya tetap tenang dan fokus dalam mencari solusi yang lebih efektif. Ia mampu mengelola stres yang ditimbulkan oleh masalah teknis dan keterbatasan waktu dengan cara yang lebih terstruktur, seperti merencanakan waktu lebih efisien atau mencari alternatif penyelesaian, misalnya dengan meminta bantuan teman atau dosen. AQ yang tinggi juga membantu mereka untuk berfokus pada solusi daripada terjebak dalam masalah, menjaga motivasi, dan tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai tantangan yang ada (Bakhtiar et al., 2022). Mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU, dengan latar belakang mereka dalam dinamika komunikasi, manajemen konflik, dan pendekatan psikologis dalam konteks sosial-keagamaan, menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi dan bertahan dalam tekanan akademik adalah kunci untuk mengatasi tantangan yang kompleks dalam penyelesaian skripsi. Dengan ketahanan mental yang kuat, mereka mampu menghadapinya dan terus bergerak maju menuju penyelesaian skripsi mereka.

c) Strategi Mengatasi Stres dan Ketidakpastian dalam Penyelesaian Skripsi

Strategi mengatasi stres dan ketidakpastian dalam penyelesaian skripsi menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mental. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Manajemen emosi dan stres merupakan komponen kunci dalam Adversity Quotient (AQ) yang tinggi, yang tercermin dalam cara mahasiswa mengelola tekanan dan kesulitan yang mereka hadapi.

AS dan SW sepakat memilih untuk keluar rumah dan berbicara dengan orang terdekat sebagai cara untuk meredakan stres dan rasa malas yang muncul saat menghadapi pekerjaan skripsi. Dengan berbicara kepada orang lain, mereka merasa dapat mengurangi beban emosional dan kembali mendapatkan motivasi untuk melanjutkan tugas mereka. Sebaliknya, NL mengatasi stres dengan cara yang berbeda, yaitu dengan beristirahat, seperti tidur, untuk menenangkan pikirannya. Bagi NL, tidur

merupakan cara efektif untuk melepaskan ketegangan mental dan fisik, sehingga ia dapat kembali fokus saat melanjutkan pekerjaan.

MW memiliki pendekatan yang berbeda dalam mengelola stres. Ketika merasa tertekan atau kehilangan fokus, ia memilih untuk menjauh sejenak dari skripsi dan melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti mendengarkan musik instrumental, membaca buku inspiratif, atau menonton video yang dapat memberinya sudut pandang baru. Ia juga sering mencari motivasi dari media sosial, khususnya dari kutipan positif atau cerita teman-teman yang telah menyelesaikan skripsinya terlebih dahulu. Strategi coping yang dilakukan MW menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan mental dengan tetap menyadari progres yang telah dicapai dan membangun kembali semangat secara perlahan.

AZ, seorang mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU, juga menghadapi tantangan serupa dalam menyelesaikan skripsinya. Ketika merasa tertekan, AZ memilih untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki atau bersepeda, untuk meredakan stres. Selain itu, ia juga melibatkan diri dalam kegiatan keagamaan, seperti shalat Dhuha dan membaca Al-Qur'an, yang membantunya menenangkan pikiran dan mendapatkan ketenangan batin. Pendekatan ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas religius dapat membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki mekanisme coping yang berbeda, namun keduanya efektif dalam menjaga kestabilan emosional dan meningkatkan ketahanan menghadapi tantangan. Sejalan dengan temuan Putri & Akbar (2022), semakin tinggi AQ yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialami selama pengerjaan skripsi. Selain itu, pemecahan masalah yang sistematis juga menjadi salah satu aspek penting dalam AQ yang tinggi. Ketika menghadapi kesulitan, IAN dan NL cenderung mencari referensi atau berdiskusi dengan orang yang lebih berpengalaman untuk mendapatkan wawasan baru dan solusi yang lebih konstruktif. IAN, misalnya, sering berkonsultasi dengan teman atau dosen untuk mendapatkan saran yang membantu memperjelas arah penelitian dan mempercepat proses pengerjaan skripsinya. NL pun melakukan hal serupa, dengan mencari referensi yang relevan dan berbicara dengan orang yang memiliki pengalaman lebih dalam mengatasi masalah serupa.

MW juga menunjukkan pendekatan yang serupa dalam menyelesaikan kebuntuan intelektual, dengan membuat daftar poin penting, menyusun mind map, serta mendiskusikannya bersama senior dan dosen. Sikap ini menunjukkan bahwa AQ yang tinggi tidak hanya membantu individu dalam menghadapi kesulitan dengan ketahanan mental, tetapi juga mendorong mereka untuk berpikir kritis dan mencari solusi yang lebih baik. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU, yang terbiasa dengan materi pembelajaran seputar komunikasi efektif, psikologi dakwah, dan dinamika sosial keagamaan, menunjukkan bagaimana pendekatan reflektif dan komunikatif yang mereka miliki dapat diterapkan secara nyata dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka tidak membiarkan diri terjebak dalam kebuntuan, tetapi secara aktif mencari jalan keluar dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Ini mencerminkan kemampuan untuk menghadapi hambatan dengan cara yang lebih terstruktur dan produktif, serta menunjukkan bahwa kemampuan untuk mencari solusi yang konstruktif adalah bagian penting dari AQ yang tinggi.

Semua narasumber sepakat bahwa dukungan dari teman, keluarga, dan dosen memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan Adversity Quotient (AQ) mereka, terutama dalam menghadapi tantangan besar seperti pengerjaan skripsi. Dukungan emosional dari orang terdekat sangat membantu mengurangi tekanan dan memberi semangat untuk terus maju. AS, misalnya, merasa bahwa berbicara dengan teman-teman atau orang terdekat bisa menjadi cara untuk meredakan stres dan mengembalikan motivasi. Begitu pula SW, yang merasa bahwa nongkrong dengan teman-teman seangkatan bisa membuka perspektif baru dan mengurangi ketegangan saat menghadapi skripsi. Dukungan emosional dari keluarga juga penting untuk menjaga semangat, terutama ketika merasa lelah atau tertekan. Ia merasa lebih termotivasi saat mendapat dorongan dari keluarga dan teman-temannya. IAN juga merasakan hal serupa, di mana berbagi pengalaman dengan teman-teman yang lebih dulu menyelesaikan skripsi memberinya energi dan perspektif baru untuk melanjutkan. Begitu juga dengan NL, yang merasa dorongan orang tuanya untuk segera menyelesaikan studi memberikan motivasi tambahan, terutama saat menghadapi masalah keuangan. MW pun menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu

sumber kekuatan utama dalam menghadapi tekanan akademik. Ia mengungkapkan bahwa teman-teman seangkatannya sering menjadi tempat berbagi cerita, bahkan ketika tidak membahas skripsi secara langsung, keberadaan mereka memberi efek positif terhadap semangat dan mentalnya.

Hal yang sama juga dirasakan oleh AZ, yang menyebut bahwa dukungan dari orang tua dan sahabat dekat menjadi pondasi utama dalam menjaga semangatnya selama masa pengerjaan skripsi. Ketika merasa putus asa atau ingin menyerah, dorongan moral dari keluarga menjadi pengingat kuat akan tujuan akhir yang ingin dicapai, yaitu kelulusan. Sahabat-sahabat yang saling menyemangati dan menemani dalam proses panjang penyusunan skripsi juga menjadi penguat emosional yang signifikan baginya. Meski mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing, AZ tetap berusaha mengambil sisi positif dari setiap bimbingan yang diberikan dan menggunakannya sebagai pijakan untuk memperbaiki skripsinya. Ia merasa bahwa walaupun tidak selalu intens, arahan dari dosen tetap memiliki peran penting dalam membentuk arah penelitiannya.

Selain itu, keluarga juga menjadi pengingat utama akan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Meski tidak selalu mendapatkan bimbingan yang intens dari dosen, MW tetap merasa terbantu dengan adanya arahan yang sesekali diberikan dan merasa lebih percaya diri untuk melangkah. Hal ini menunjukkan betapa besar peran keluarga dalam memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Sejalan dengan temuan Putri & Akbar (2022), dukungan keluarga terbukti penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan tantangan akademik yang mereka hadapi, yang berkaitan erat dengan peningkatan AQ. Meski begitu, beberapa narasumber juga mengungkapkan adanya kendala dalam bimbingan dosen, terutama terkait komunikasi yang kurang lancar. Namun, mereka tetap merasakan dampak positif dari bimbingan dosen yang memberi arahan dan solusi saat dibutuhkan. Dosen yang memberikan perhatian dan dukungan yang tepat dapat membantu meningkatkan AQ mahasiswa, memberikan arah yang jelas, dan memotivasi mereka untuk terus berusaha. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU, dengan pendekatan mereka yang mengedepankan komunikasi dan dukungan sosial, menunjukkan bagaimana mereka mampu memanfaatkan dukungan dari teman, keluarga, dan dosen untuk mengatasi tantangan akademik. Dukungan ini

sangat berarti dalam membantu mereka menjaga kestabilan emosional dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka meski dihadapkan dengan berbagai rintangan.

d) Peran Adversity Quotient (AQ) terhadap Ketahanan Mahasiswa

Adversity Quotient (AQ) merupakan indikator penting dalam menilai ketahanan individu saat menghadapi tantangan. Berdasarkan wawancara mendalam dengan empat mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UINSU, ditemukan bahwa AQ mereka mencerminkan ciri Climbers (Pendaki), yaitu individu dengan daya tahan tinggi yang tidak mudah menyerah dalam situasi sulit. Dalam konteks ini, keempat dimensi AQ—Control, Ownership, Reach, dan Endurance—terlihat nyata dalam perilaku dan strategi mereka dalam menghadapi tekanan skripsi.

1. Control (Kemampuan Mengendalikan Situasi)

Dimensi control terlihat dari bagaimana mahasiswa mampu mengelola tekanan dan tetap tenang dalam menghadapi masalah. AS, misalnya, menghadapi kesulitan komunikasi dengan dosen yang menyebabkan stres dan tekanan waktu. Namun, ia tetap mampu menjaga ketenangan dan keyakinan bahwa skripsinya akan selesai tepat waktu. Ini menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan fokus pada solusi, bukan larut dalam ketidakpastian. NL juga memperlihatkan aspek control ketika menghadapi kerusakan perangkat teknis. Alih-alih panik, ia tetap berpikir jernih dan mencari solusi praktis seperti meminta bantuan teknis. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan AQ tinggi tidak membiarkan situasi mengendalikan mereka, tetapi justru berusaha mengendalikan respons terhadap situasi tersebut.

2. Ownership (Rasa Tanggung Jawab terhadap Masalah)

Dimensi ownership tampak jelas pada mahasiswa seperti IAN, yang menyadari penuh tanggung jawab akademiknya meskipun harus bekerja sambil kuliah. Ia tidak menyalahkan kesibukan sebagai hambatan, melainkan berinisiatif mengatur waktu agar tetap bisa menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menandakan kesadaran dan kepemilikan atas masalah serta dorongan internal untuk menyelesaikannya. NL pun memperlihatkan sikap ownership saat mengalami overthinking dan tekanan mental. Ia tidak menyalahkan keadaan, tetapi memilih untuk beristirahat sejenak dan kemudian kembali fokus. Strategi ini menunjukkan bahwa ia memiliki kontrol dan tanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri serta penyelesaian akademiknya.

3. Reach (Jangkauan Pengaruh Masalah terhadap Aspek Kehidupan Lain)

Pada dimensi reach, mahasiswa FDK UINSU menunjukkan bahwa mereka mampu membatasi dampak masalah agar tidak meluas ke aspek kehidupan lain. SW, yang awalnya tertekan karena kesulitan mencari referensi dan menentukan judul, tidak membiarkan tekanan tersebut mengganggu aspek emosional dan sosialnya secara menyeluruh. Ia memilih berolahraga dan berbicara dengan teman sebagai bentuk pelepasan emosi, sehingga tekanan akademik tidak mengganggu keseimbangan kehidupannya secara keseluruhan. Mahasiswa ini menunjukkan pemahaman bahwa tantangan skripsi adalah bagian dari proses akademik, bukan ancaman terhadap seluruh hidup mereka. Kemampuan ini penting untuk menjaga kesehatan mental dan membatasi efek negatif dari satu masalah.

4. Endurance (Daya Tahan Menghadapi Kesulitan dalam Jangka Panjang)

Dimensi endurance sangat terlihat dalam ketekunan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi meskipun menghadapi hambatan jangka panjang. IAN, misalnya, mampu bertahan dalam tekanan waktu dan pekerjaan yang padat, namun tetap meluangkan waktu secara konsisten untuk pengerjaan skripsinya. Ini adalah cerminan daya tahan psikologis dan komitmen jangka panjang terhadap tujuan akademik. SW dan AS juga menunjukkan endurance melalui kemauan mereka untuk terus bangkit dari rasa jenuh dan tekanan, dengan cara-cara produktif seperti berbicara dengan teman dan melakukan aktivitas fisik. Ketahanan ini menunjukkan bahwa mereka tidak menyerah saat menghadapi tantangan berulang atau yang berkepanjangan.

Adversity Quotient (AQ) memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU menghadapi tantangan selama proses penyelesaian skripsi. Berdasarkan wawancara dengan empat narasumber, AQ yang tinggi terbukti membantu mereka tetap fokus dan termotivasi meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan. AS, misalnya, mampu tetap tenang meski menghadapi berbagai kendala, dengan keyakinan bahwa skripsi akan selesai tepat waktu, mencerminkan kemampuannya dalam mengelola stres. SW, yang sering merasa tertekan dengan pemilihan judul, mengandalkan olahraga untuk menjaga ketenangan dan tetap fokus. Hal ini mencerminkan ketahanan mental yang dimiliki mahasiswa, yang memungkinkan mereka untuk tetap produktif meskipun ada hambatan. MW pun mengungkapkan bahwa AQ sangat membantunya mengelola kecemasan, serta menemukan cara untuk tetap menjaga semangat meskipun merasa tertekan, dengan cara

berbicara dengan teman-teman seangkatannya atau melakukan aktivitas sosial yang memberikan dukungan emosional. IAN, yang bekerja sambil kuliah, menunjukkan bahwa AQ yang tinggi membantunya tetap sadar akan tanggung jawabnya dan mengambil langkah-langkah kecil namun pasti menuju penyelesaian skripsi. Sementara itu, NL mengungkapkan bahwa AQ membantunya mengelola kecemasan dan overthinking, yang sering muncul sebagai respons terhadap stres, sehingga ia bisa tetap berpikir jernih dan produktif.

Dengan latar belakang mereka yang berfokus pada komunikasi, dakwah, dan hubungan interpersonal, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU menunjukkan bahwa AQ berperan besar dalam memperkuat ketahanan mental, mengelola stres, dan menjaga motivasi selama proses penyelesaian skripsi, yang memungkinkan mereka untuk terus maju meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan.

Penelitian oleh Kurniawati & Setyaningsih (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi tantangan besar dalam menyelesaikan skripsi mereka, seperti tekanan akademik, keterbatasan waktu, dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen. Kondisi ini juga ditemukan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UINSU, yang sering merasakan tekanan tinggi untuk menyelesaikan skripsi mereka tepat waktu dan dengan kualitas yang sesuai dengan standar akademik. Tenggat waktu yang ketat, kurangnya bimbingan yang konsisten, serta beban tambahan dari kehidupan pribadi dan pekerjaan paruh waktu adalah beberapa faktor yang memengaruhi mereka. Namun, berdasarkan wawancara yang dilakukan, mahasiswa FDK UINSU yang memiliki Adversity Quotient (AQ) tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih besar dalam mengelola tantangan-tantangan tersebut. AQ yang tinggi terbukti membantu mahasiswa tetap fokus, menjaga motivasi, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan yang muncul selama proses pengerjaan skripsi (Dearti, 2023).

AS, misalnya, meskipun menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen dan merasa tertekan dengan tenggat waktu, tetap bisa menjaga ketenangan dan keyakinan bahwa tugas tersebut akan selesai tepat waktu. Ia mengandalkan kemampuan AQ untuk mengelola stres dan tetap fokus pada tujuan akhir. Hal yang sama juga dirasakan oleh SW, yang menghadapi kendala dalam memilih judul skripsi dan mencari referensi yang tepat. Untuk mengatasi perasaan tertekan, SW memilih untuk berolahraga

dan berbicara dengan teman-temannya. Olahraga dan dukungan sosial menjadi cara bagi SW untuk tetap menjaga ketenangan dan kembali termotivasi. MW juga mengungkapkan bahwa dengan berbicara dengan teman-temannya, ia dapat meredakan stres dan mendapatkan perspektif baru yang membantu untuk melanjutkan progres pengerjaan skripsinya. Sementara itu, IAN, yang juga bekerja sambil kuliah, menunjukkan bahwa AQ yang tinggi membantunya mengelola waktu dengan lebih baik meskipun terhambat oleh kesibukan pekerjaan. Ia sadar akan tanggung jawab akademiknya dan berusaha membagi waktu secara efisien, meskipun tidak selalu mudah. Hal ini memperlihatkan bahwa dengan AQ yang tinggi, mahasiswa FDK UINSU mampu mengatasi tantangan manajemen waktu yang menjadi masalah umum bagi mereka yang bekerja paruh waktu. NL, yang sempat merasa cemas dan terjebak dalam overthinking selama proses pengerjaan skripsi, mengungkapkan bahwa AQ yang tinggi membantunya mengelola stres dan kecemasan. Ketika menghadapi masalah teknis seperti kerusakan perangkat atau kesulitan lainnya, NL bisa tetap berpikir jernih dan fokus pada solusi yang lebih praktis, seperti mencari bantuan teknis atau mencari alternatif lain. Hal ini menunjukkan bahwa AQ berperan besar dalam kemampuan untuk tetap produktif meskipun dihadapkan pada rintangan teknis atau emosional.

Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun dosen, juga sangat berperan dalam memperkuat AQ mahasiswa FDK UINSU. AS dan SW mengungkapkan bahwa berbicara dengan teman-teman atau keluarga memberi mereka dorongan emosional yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa lelah dan tertekan. Begitu juga dengan IAN dan NL, yang merasa bahwa berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman-teman yang sudah lebih dulu menyelesaikan skripsi memberikan mereka perspektif baru yang lebih positif dan semangat untuk melanjutkan perjuangan mereka. Di sisi lain, meskipun beberapa mahasiswa mengungkapkan adanya kendala dalam bimbingan dosen yang tidak selalu lancar, mereka tetap merasa bahwa bantuan dan arahan dari dosen sangat penting untuk memperjelas arah penelitian mereka dan memberi dorongan tambahan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Afifatutaqiyah (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki AQ tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatasi masalah manajemen waktu, dan menjaga stabilitas emosional mereka, bahkan ketika bekerja paruh waktu. Hal ini sejalan dengan temuan dari wawancara dengan

mahasiswa FDK UINSU yang menunjukkan bahwa mereka dengan AQ tinggi dapat tetap produktif meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Kurniawati & Setyaningsih (2020) serta penelitian Ariyanti (2022) juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam memperkuat AQ mahasiswa, yang ternyata juga berpengaruh besar dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan semangat serta motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi mereka.

Penelitian oleh Dearti (2023) memperjelas bahwa mahasiswa dengan AQ tinggi dapat mengatasi masalah teknis dan keterbatasan waktu dengan cara yang lebih terstruktur dan produktif. Mereka bisa mencari alternatif solusi, seperti meminta bantuan teknis atau melakukan intensifikasi bimbingan, untuk menyelesaikan masalah yang muncul tanpa terjebak dalam stres yang berlebihan. Ini juga sesuai dengan apa yang ditemukan di kalangan mahasiswa FDK UINSU, di mana mereka tidak hanya mengandalkan kemampuan pribadi tetapi juga memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencari solusi dalam menghadapi kendala.

Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) UINSU dan temuan-temuan yang ada, dapat disimpulkan, AQ mereka menunjukkan ciri Climbers (Pendaki), yang memiliki ketahanan mental kuat dalam menghadapi tantangan. AS, misalnya, tetap tenang meski tertekan dan menghadapi kesulitan komunikasi dengan dosen, sementara SW mengatasi stres dengan olahraga dan berbicara dengan teman-teman. IAN, yang bekerja sambil kuliah, mampu mengelola waktu secara efisien, dan NL mengatasi kecemasan serta masalah teknis dengan solusi terstruktur. Semua ini mencerminkan kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan dengan cara yang produktif, mencari solusi, dan tetap fokus pada tujuan akhir. AQ yang tinggi membantu mereka bertahan, berkembang, dan tetap produktif meskipun menghadapi berbagai hambatan dalam menyelesaikan skripsi. AQ berperan sangat besar dalam ketahanan mental mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSU dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi dalam proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa dengan AQ yang tinggi mampu mengelola stres, menjaga motivasi, dan mengatasi berbagai kesulitan yang muncul dengan lebih efektif. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen, serta kemampuan untuk mengelola waktu dan emosi, turut memperkuat AQ mereka dan membantu mereka untuk tetap produktif meskipun menghadapi berbagai tantangan besar. Secara keseluruhan, AQ yang tinggi

memungkinkan mahasiswa untuk tetap berpikir jernih, mencari solusi kreatif, dan mempertahankan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik, keterbatasan waktu, dan berbagai hambatan lainnya. Oleh karena itu, pengembangan AQ menjadi kunci penting untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi

D. PENUTUP

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa Adversity Quotient (AQ) memegang peranan penting dalam membantu mahasiswa UINSU mengatasi berbagai tantangan dalam penyelesaian skripsi. Mahasiswa dengan AQ tinggi lebih mampu mengelola stres, menjaga motivasi, dan bertahan menghadapi hambatan yang muncul selama proses penulisan skripsi. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen juga turut memperkuat AQ mereka, memberikan dorongan emosional yang penting dalam menjaga ketahanan mental. Selain itu, kemampuan untuk mengelola waktu dan emosi serta mengadopsi strategi pemecahan masalah yang sistematis, seperti berdiskusi dengan orang berpengalaman atau mencari referensi yang relevan, menjadi faktor kunci dalam meningkatkan ketahanan menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, mengembangkan AQ merupakan langkah penting dalam mencapai kesuksesan akademik dan mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia profesional.

REFERENSI

- Afifatutaqiyah, J. (2023). Gambaran Adversity Quotient pada Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang Bekerja Part Time dalam Tinjauan Fenomenologi. *Nucl. Phys*, 13(1).
- Amini, D. (2024). Kontribusi Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 4(3).
- Ariyanti, R. C. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Motivasi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1).
<http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/seurune/article/view/15631>.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity Quotient Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2.
- Dearti. (2023). Pengaruh Pemahaman Metodologi Penelitian dan Adversity Quotient terhadap Kemampuan Mahasiswa Menyusun Skripsi pada Jurusan Pips Angkatan 2019 Universitas Jambi. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1).

- Fahmawati, Z. N., Ibrahim, I. M., & Mariyati, L. I. (2023). Adversity Quotient dan Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(2).
- Febriana, I., Simamora, E., Hombing, E. U. B., Angelina, K. S., Siahaan, Muntaza, K. R., & Manalu, M. E. (2024). Penyerapan Bahasa Gaul dalam Bahasa Indonesia pada Iklan dan Pemasaran Produk. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 1(7).
- Harahap, N. (2020). Penelitian Kualitatif. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1).
- Hidayat, M. F. (2022). Kontribusi Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Masa Pandemi COVID 19 di Universitas Negeri Padang. *PAKAR Pendidikan*, 20(1). <https://doi.org/doi:10.24036/pakar.v20i1.257>.
- Isharyoto, C. M. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding: Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*.
- Karim, B. A. (2020). Pendidikan Perguruan Tinggi Era 4.0 Dalam Pandemi Covid-19 (Refleksi Sosiologis). *Education and Learning Journal*, 1(2). <https://doi.org/doi:10.33096/eljour.v1i2.54>.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 5(3).
- Mefa, A. O. (2020). *Pengembangan Konsep Adversity Quotient Paul G. Stoltz Dalam Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. IAIN FAS Bengkulu.
- Pahleviannur, M. R., Grave, A. De, Saputra, D. N., Mardianto, D., Sinthania, D., Hafrida, L., Bano, V. O., Susanto, E. E., Mahardhani, A. J., Amruddin, Alam, M. D. S., Lisyah, M., & Ahyar, D. B. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Penerbit Pradina Pustaka.
- Pasadenia, A., & Soetjningsih, C. H. (2022). Academic Self Efficacy dan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(4).
- Prasetya, M. H. A., & Siharis, A. K. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, dan Stres Kerja terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3). <https://doi.org/doi:10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(1). <https://doi.org/doi:10.30743/stm.v5i1.259>
- Raqib, A. A. F., Djudiyah, & Ni'matuzahroh. (2023). Adversity Quotient pada Mahasiswa Berwirausaha. *AFEKSI: Jurnal Psikologi, Filsafat, dan Saintek*, 2(2).

- Rizqiyah, A., Adienk, F. M. S., & A'abadia, E. A. I. (2023). Komparasi Kebijakan Tugas Akhir dalam Permendikbud No. 3 Tahun 2020 dengan Permendikbud No. 53 Tahun 2023. *Istifkar*, 3(2).
- Royyan, N. M. (2020). Hubungan Adversity Quotient Dan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11).
- Rusmayani, A., & Agustina, M. W. (2023). Adversity Quotient pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Sapto Haryoko, Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Badan Penerbit UNM.
- Sari, A. P., & Akbar, A. (2024). Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, 17(4).
- Septiarly, Y. L., Retnoningtias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2024). Gambaran Adversity Quotient Mahasiswa Program Studi Sarjana Tingkat Awal Universitas Swasta A di Bali. *Penelitian Psikologi*, 15(1).
- Simamora, S. B. H., Entang, M., & Patras, Y. E. (2021). Peningkatan Organizational Citizenship Behavior (Ocb) Dengan Cara Adversity Quotient (Aq) Dan Servant Leadership Pada Guru Smk Berstatus Pns Se-Kota Bogor. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R& D* (Alfabeta).
- Syarafina, S. O., Nurdibyanandaru, D., & Hendriani, W. (2019). Pengaruh Optimisme dan Kesadaran Diri terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja. *Cognicia*, 7(3).
- Walfitri, S. N., Yusri, N. A., & Ardias, W. S. (2023). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir (The Effect of Adversity Quotient on Final Student's Academic Stress). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2).