

PENGARUH STRATEGI COPING TERHADAP KECERDASAN ADVERSITAS PADA MAHASISWA

Annisa Nur Aprilliani¹, Cucu Arumsari², Feida Noorlaila Isti'adah³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
annisaaprilliani143@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the impact of stress management strategies on students' coping intelligence. The background of this study is the phenomenon that a number of students feel academic pressure, especially when writing their final assignments, but not all of them are able to manage stress effectively. This study applies a quantitative approach using a correlational design. The sample consisted of 167 students selected through proportional stratified sampling. The measurement tools used were the Adversity Quotient (AQ) scale and Brief COPE, with data analysis through Pearson's correlation test and simple linear regression using IBM SPSS Statistics version 26. The findings of this study indicate a positive and significant relationship between stress management strategies and adversity quotient ($r = 0.340$; $p = 0.000$). Stress management strategies contributed 11.6% to adversity quotient, while 88.4% was influenced by other factors. These results emphasize the importance of implementing adaptive stress management strategies such as problem-focused coping, social support, and cognitive restructuring in developing students' psychological resilience. The results of this study are expected to serve as a basis for the development of guidance and counseling services in higher education, particularly in designing adaptive stress management training programs to increase student resilience and optimism.

Keywords: coping strategies, adversity quotient, counseling guidance, students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak strategi penanganan stres terhadap kecerdasan menghadapi kesulitan pada mahasiswa. Latar belakang penelitian ini adalah fenomena bahwa sejumlah mahasiswa merasakan tekanan akademis, terutama saat menyusun tugas akhir, namun tidak semuanya mampu menangani stres dengan cara yang efektif. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Sampel yang terlibat terdiri dari 167 mahasiswa yang dipilih melalui teknik proportional stratified sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala Adversity Quotient (AQ) dan Brief COPE, dengan analisis datanya melalui pengujian korelasi Pearson dan regresi linear sederhana menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara strategi penanganan stres dan kecerdasan menghadapi kesulitan ($r = 0,340$; $p = 0,000$). Strategi penanganan stres memberikan kontribusi sebesar 11,6% terhadap kecerdasan menghadapi kesulitan, sementara 88,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil ini menekankan pentingnya penerapan strategi penanganan stres yang adaptif seperti penanganan yang berfokus pada masalah, dukungan sosial, dan restrukturisasi kognitif dalam mengembangkan ketahanan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, terutama dalam merancang program pelatihan penanganan stres adaptif untuk meningkatkan ketahanan dan optimisme mahasiswa.

Kata kunci: strategi coping, kecerdasan adversitas, bimbingan konseling, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang sedang berada dalam fase krusial bagi perkembangan pribadi dan akademik mereka. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan yang rumit, seperti tekanan dari akademik, interaksi sosial, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru. Situasi semacam ini sering kali menyebabkan stres dan kesulitan dalam beradaptasi, yang memerlukan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit menghadapi berbagai tantangan. Kemampuan untuk menghadapi tekanan dan kesulitan ini dikenal sebagai kecerdasan adversitas atau *adversity intelligence* (Stoltz, 2000).

Kecerdasan adversitas memainkan peran penting dalam menentukan cara seseorang melihat dan mengatasi kesulitan. Mereka yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi biasanya melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, sementara mereka yang memiliki kecerdasan rendah lebih cenderung menyerah saat menghadapi rintangan (Farelin & Kustanti, 2017). Dalam konteks mahasiswa, kecerdasan adversitas menjadi faktor penting dalam mencapai keberhasilan akademik, karena tidak hanya terkait dengan kemampuan intelektual, tetapi juga dengan ketahanan mental dan motivasi (Maulana, 2021).

Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi *adversity* juga sangat dipengaruhi oleh strategi coping. Strategi coping didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku untuk menghadapi tuntutan yang dianggap berat baik dari dalam maupun luar diri (Lazarus, 1989). Terdapat dua tipe utama strategi coping, yaitu *problem-focused coping* (yang berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (yang berfokus pada pengelolaan emosi). Dengan memilih strategi coping yang sesuai, individu dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan beradaptasi (Sari, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan adversitas dan strategi coping. Individu yang memiliki kecerdasan adversitas tinggi biasanya cenderung menggunakan strategi coping yang adaptif dan berfokus pada penyelesaian masalah (Atrizka et al., 2020), sedangkan individu dengan kecerdasan adversitas rendah lebih sering mengandalkan strategi maladaptif, seperti menghindari masalah atau menekan emosi (Almu'minah, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecerdasan adversitas dapat berfungsi sebagai prediktor penting dalam menentukan kualitas strategi coping yang dimiliki seseorang.

Memahami cara mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa studi, konsep Pembelajaran yang Teratur Sendiri (*Self Regulated Learning/SRL*) menjadi sangat penting. Menurut Isti'adah (2018), *SRL* meliputi aspek seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi

diri yang dilakukan mahasiswa untuk mencapai tujuan belajar. Mahasiswa dengan tingkat SRL tinggi biasanya lebih mampu mengelola stres dari akademik maupun faktor eksternal, karena mereka dapat menciptakan strategi dan lingkungan yang mendukung proses belajar. Konsep ini sangat berkaitan dengan strategi coping, karena mahasiswa yang memiliki kemampuan SRL yang baik biasanya memiliki strategi coping yang efektif, seperti manajemen waktu, mencari dukungan sosial, dan beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi. Faktor lingkungan dan dukungan sosial juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan dan meningkatkan ketahanan mereka (Isti'adah, 2018).

Dalam bidang bimbingan dan konseling, pemahaman mengenai pengaruh antara kecerdasan adversitas, strategi coping sangatlah penting. Konselor perlu memahami cara mahasiswa memandang dan menanggapi tantangan yang mereka hadapi agar dapat memberikan intervensi yang tepat. Pendekatan konseling yang fokus pada penguatan kecerdasan adversitas serta pengembangan strategi coping adaptif terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Yulianti dan Sari, 2022).

Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menghadapi berbagai tantangan yang khas dalam proses belajar mereka. Selain tuntutan akademis, mereka juga harus menghadapi tekanan dari lingkungan sosial, beban ekonomi, pekerjaan paruh waktu, serta tanggung jawab keluarga. Kondisi ini meningkatkan beban psikologis dan memerlukan kemampuan untuk beradaptasi yang tinggi (Shopa et al., 2025). Perubahan dalam sistem pembelajaran setelah pandemi dan tuntutan digitalisasi kampus juga menambah kesulitan dalam beradaptasi bagi mahasiswa, yang sering kali mengarah pada fenomena kelelahan akademik.

Penelitian sebelumnya lebih banyak fokus pada hubungan antara kecerdasan menghadapi tantangan dan stres akademik atau ketahanan, tetapi masih sedikit yang meneliti pengaruh langsung antara strategi coping dan kecerdasan menghadapi tantangan di kalangan mahasiswa Muhammadiyah (Sari, 2021). Sementara itu, konteks sosial dan budaya yang ada dalam nilai-nilai universitas bisa memberikan pandangan yang berbeda tentang bagaimana mahasiswa mengatasi kesulitan hidup. Penelitian tentang pengaruh antara strategi coping dan kecerdasan menghadapi tantangan menjadi sangat penting.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Dari sudut pandang teoritis, temuan penelitian dapat memperdalam kajian psikologi dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai variabel non-kognitif yang mempengaruhi keberhasilan akademik (Cahyono, 2025). Secara praktis, hasilnya bisa menjadi

landasan untuk mengembangkan layanan konseling yang berfokus pada kekuatan guna meningkatkan kecerdasan menghadapi tantangan dan daya tahan mahasiswa.

Dengan penjelasan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kecerdasan menghadapi tantangan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, mengidentifikasi strategi coping yang mereka terapkan saat menghadapi kesulitan, serta menganalisis pengaruh antara strategi coping dan kecerdasan menghadapi tantangan. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan desain korelasional. Metode kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk meneliti keterkaitan antar variabel melalui data angka yang dianalisis menggunakan statistik. Subjek penelitian mencakup mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS) yang berada di semester akhir dan sedang mengerjakan skripsi. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 312 mahasiswa yang tersebar dalam lima program studi, yaitu Pendidikan Seni Drama Tari dan Musik (Sendratasik), Bimbingan dan Konseling (BK), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD), serta Pendidikan Teknologi Informasi (PTI).

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified sampling*, karena populasi terbagi dalam strata yang berbeda dalam setiap program studi (Sugiono, 2013). Pendekatan ini menjamin bahwa setiap program studi mendapatkan bagian sampel yang sesuai dengan proporsi populasinya, sehingga data yang diperoleh lebih representatif. Selain itu, juga diterapkan satu teknik bernama *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan individu yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Kriteria untuk partisipan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif FKIP yang sedang berada di semester akhir.
2. Sedang dalam proses penulisan skripsi pada semester tersebut.
3. Siap untuk berpartisipasi dalam penelitian dan memberikan informasi yang tepat.

Dari penghitungan menggunakan tabel Isaac and Michael dengan nilai signifikansi 5% (Sugiono, 2013), diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 167 responden.

Table 1*Sampel Penelitian Mahasiswa FKIP UMTAS*

No	Program Studi	Populasi	Sampel	Persentase
1	Pendidikan Seni Drama Tari dan Musik (Sendratasik)	25	13	7,8%
2	Bimbingan dan Konseling BK	130	70	41,9%
3	Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)	79	42	25,1%
4	Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD)	24	13	7,8%
5	Pendidikan Teknologi Informasi (PTI)	54	29	17,4%
Total		312	167	100%

Instrumen yang dipakai terdiri dari dua skala psikologis, yaitu *Brief COPE* untuk menilai cara-cara mengatasi masalah dan *Adversity Quotient Profile* untuk mengevaluasi kemampuan dalam menghadapi tantangan. Kedua instrumen ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan menggunakan metode back translation agar makna pertanyaannya tetap selaras dengan versi aslinya. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berbasis skala Likert yang didistribusikan langsung kepada para responden. Sebelum diterapkan dalam penelitian utama, instrumen tersebut diuji coba untuk menjamin validitas dan reliabilitasnya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan penyebaran dan kecenderungan data, serta statistik inferensial melalui uji korelasi Pearson untuk mengukur kekuatan hubungan antara cara-cara mengatasi masalah dan kemampuan dalam menghadapi kesulitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara strategi coping dan kecerdasan adversitas. Nilai korelasi (r) diperoleh sebesar 0,340 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Table 2*Hasil Uji Korelasi Pearson antara Strategi Coping dan Kecerdasan Adversitas*

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N
Strategi Coping – Kecerdasan Adservitas	.340**	.000	167

Koefisien korelasi yang mencapai 0,340 mencerminkan adanya pengaruh positif yang jelas. Hal ini berarti bahwa semakin baik strategi mengatasi masalah yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan.

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh strategi coping terhadap kecerdasan adversitas mahasiswa.

Table 3
Ringkasan Model Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.340 ^a	.116	.110	9.868

Nilai R² sebesar 0,116 menunjukkan bahwa variabel strategi coping dapat menjelaskan 11,6% dari variasi skor kecerdasan adversitas di antara mahasiswa yang diteliti, sedangkan 88,4% lainnya kemungkinan dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini, seperti sifat kepribadian, dukungan sosial, pengalaman hidup, atau variabel kontekstual lainnya.

Table 4
Hasil Uji ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2099.305	1	2099.305	21.558	.000 ^b
Residual	16067.953	165	97.382		
Total	18167.257	166			

Nilai F = 21,558 dengan p = 0,000 (< 0,05) menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan adalah signifikan, artinya variabel strategi coping secara statistik berpengaruh terhadap kecerdasan adversitas mahasiswa.

Table 5
Hasil Uji Koefisien Regresi

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Konstanta)	41.349	4.970		8.320	.000
Strategi Coping	.280	.60	.340	4.643	.000

Persamaan regresi yang diperoleh: $Y = 41,349 + 0,280 X$ Artinya, setiap peningkatan satu satuan skor strategi coping akan meningkatkan skor kecerdasan adversitas sebesar 0,280 poin, dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara strategi coping dan kecerdasan adversitas di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa yang bisa mengatasi tekanan akademik melalui strategi coping yang efisien cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan. Dengan kata lain, semakin baik seseorang dalam menerapkan cara-cara adaptif untuk menangani stres, semakin besar pula kemampuannya untuk bangkit dari kegagalan dan melihat rintangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Hal ini sesuai dengan teori stres dan coping yang diajukan oleh (Lazarus, 1989), yang menyatakan bahwa coping adalah usaha kognitif dan perilaku individu dalam menghadapi tantangan baik dari dalam maupun luar diri yang dirasakan membebani.

Coping yang bersifat adaptif, seperti *problem-focused coping*, mendorong mahasiswa

untuk menemukan solusi, mengatur waktu, dan merancang strategi dalam menghadapi beban akademik. Jenis coping ini terbukti meningkatkan kemampuan dalam membuat keputusan dan membangun rasa kendali atas situasi sulit. Sebaliknya, *emotion-focused coping* yang meliputi penghindaran atau penekanan emosi bisa mengurangi daya tahan individu terhadap stres dalam jangka panjang (Nasution, 2023). Mahasiswa yang lebih sering menerapkan strategi *problem-focused coping* menunjukkan kecerdasan adversitas yang lebih tinggi karena mereka melihat tantangan sebagai hal yang bisa dikelola, bukan sebagai ancaman yang tidak terkendali.

Pengaruh antara coping dan kecerdasan adversitas dapat dijelaskan melalui empat dimensi utama dari teori AQ yang diusulkan oleh Stoltz (2000), yaitu *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* (CO₂RE). Individu dengan coping yang adaptif biasanya memiliki kontrol emosi yang baik, bertanggung jawab atas tindakan mereka (*ownership*), mampu membatasi dampak masalah agar tidak meluas ke area lain dalam hidupnya (*reach*), serta memiliki ketahanan menghadapi tekanan yang berkepanjangan (*endurance*). Penelitian terkini oleh (Gou et al., 2024) juga menunjukkan bahwa gaya coping memiliki pengaruh signifikan dalam menentukan subtype AQ mahasiswa keperawatan, di mana mereka yang menerapkan coping aktif menunjukkan tingkat AQ dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dengan demikian, coping bukan sekadar reaksi sementara terhadap stres, tetapi juga merupakan mekanisme yang membentuk karakter ketahanan dalam jangka panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan AQ tinggi mengalami stres akademik yang lebih rendah karena mereka mampu berreinterpretasi positif terhadap kegagalan dan tekanan. Kemampuan untuk melakukan reinterpretasi ini merupakan bagian dari *emotion-focused coping* yang adaptif, yakni mengubah cara pandang terhadap stres agar lebih bermakna secara psikologis. Temuan serupa juga disampaikan oleh (Kirana & Rista, 2022) yang menegaskan bahwa coping yang efektif memperkuat hubungan antara resiliensi dan pencapaian akademik di kalangan mahasiswa psikologi di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan dalam mengelola tekanan tidak hanya memengaruhi kestabilan emosi, tetapi juga berperan penting dalam menentukan kualitas prestasi akademik.

Kontribusi dari strategi coping terhadap kecerdasan adversitas dalam studi ini adalah sebesar 11,6%, yang menunjukkan bahwa masih ada faktor lainnya yang memengaruhi pembentukan AQ, seperti kepribadian, dukungan sosial, dan pengalaman hidup. Penelitian (Sinekha et al., 2024) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dan sosial juga memainkan peran penting dalam menguatkan AQ mahasiswa kedokteran saat menghadapi

tekanan akademik yang tinggi. Penelitian oleh (Nasution, 2023) menekankan betapa pentingnya dukungan teman sebaya dalam memodifikasi hubungan antara stres akademik dan strategi coping, di mana mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dalam mengatasi tekanan. Pengaruh antara coping dan AQ bersifat kompleks dan saling mendukung melalui interaksi berbagai faktor psikososial.

Dalam konteks bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, temuan ini menegaskan pentingnya merancang program yang bertujuan untuk meningkatkan coping adaptif dan ketahanan mahasiswa. Para konselor kampus bisa membuat pelatihan keterampilan coping yang fokus pada identifikasi sumber stres akademik, pelatihan pemecahan masalah, dan penataan ulang cara berpikir. Selain itu, Program Pelatihan Adversity juga dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri, memperluas perspektif kontrol pribadi, dan mengembangkan pola pikir pertumbuhan. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Fahmi Fahrezi et al. (2024) yang menyatakan bahwa program bimbingan berbasis kemandirian emosional dapat secara efektif meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa.

Secara konsep, hasil penelitian ini menegaskan bahwa coping dan AQ tidaklah sebagai dua konstruk yang terpisah, melainkan saling berinteraksi secara siklis. Coping yang efektif dapat meningkatkan AQ, sedangkan individu yang memiliki AQ tinggi lebih cenderung untuk memilih strategi coping yang sesuai dalam menghadapi tantangan. Keduanya menciptakan pola dinamis yang menentukan cara seseorang memaknai, mengelola, dan mengambil pelajaran dari kesulitan hidup. Diharapkan penelitian selanjutnya tidak hanya menitikberatkan pada pengaruh korelasional, tetapi juga pada intervensi jangka panjang yang menilai efektivitas pelatihan coping dalam meningkatkan AQ mahasiswa di berbagai lingkungan pendidikan tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh positif antara strategi coping dan kecerdasan adversitas di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi coping dengan cara yang adaptif cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik serta tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk menangani stres dengan pendekatan yang positif dan terarah dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan ketangguhan dan pandangan yang lebih konstruktif terhadap masalah yang dihadapi.

Secara konseptual, temuan ini sejalan dengan teori coping yang diajukan oleh Lazarus

dan Folkman, yang menekankan pentingnya strategi kognitif serta perilaku dalam pengelolaan stres. Temuan ini juga memperkuat konsep Adversity Quotient yang dikemukakan oleh Stoltz, yang menekankan pentingnya daya tahan mental untuk mengatasi kesulitan. Oleh karena itu, strategi coping berfungsi sebagai salah satu pondasi utama dalam pembentukan kecerdasan adversitas di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar layanan bimbingan dan konseling di universitas mengadopsi pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam program pengembangan strategi coping bagi mahasiswa. Dengan mengikuti konseling CBT, mahasiswa bisa belajar untuk mengenali pola berpikir yang negatif, menantang distorsi pikiran, serta mengubahnya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Pendekatan ini diperkirakan dapat membantu mahasiswa dalam membangun ketangguhan psikologis, meningkatkan kemampuan dalam pemecahan masalah, serta memperkuat kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling CBT dalam meningkatkan strategi coping dan kecerdasan adversitas di berbagai konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almu'minah, K. S. (2024). *Hubungan Adversity Quotient Dengan Coping Strategy Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam*. <https://repository.uinsaizu.ac.id/27597/>
- Atrizka, D., Sanjaya, K., Vanthera, D., Sanubari Limbong, K., & Yusfasari, R. (2020). Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau Dari Coping Stress dan Self Efficacy. *Psyche 165 Journal*, 13(02).
- Cahyono, Tri., Lumba, Desika., & Sirait, Emma JM (2025) Pelaksanaan Layanan Informasiditinjau Dari Model Context Input Proses Product (CIPP). *Journal of Counseling Support*. Volume 1 Nomor 1, 2025. <https://doi.org/10.64998/jcs.v1i1.3>
- Fahmi Fahrezi, Nurinawati Kurnianingsih, Amelia Nurul Aisyah, & Alief Budiyo. (2024). Integrasi Konseling Berbasis Logoterapi dalam Meningkatkan Ketahanan Hidup Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Purwokerto dengan Keterbatasan Sumber Daya Ekonomi. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 66–74. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i2.6152>
- Farelin, F., & Kustanti, E. R. (2017). *Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa* (Vol. 6, Issue 2). <https://media.neliti.com/media/publications/178085>

- Gou, X., Chen, L., Yang, S., Li, Y., & Wu, J. (2024). Relationships of the adversity quotient subtypes of nursing interns with depression, coping styles, positive psychological capital, and professional adaptability: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05853-w>
- Isti'adah, N. F. (2018). Komparasi Self Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(1), 1–5. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kirana, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2022(1), 27–50.
- Lazarus, R. S. , & F. S. (1989). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Maulana, M. D. (2021). *Hubungan adversity quotient dengan academic stress pada mahasiswa [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]*. <https://etheses.uin-malang.ac.id/26741/>
- Nasution, D. R. (2023). *Peran Problem Focused Coping Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Tidak Lulus Tepat Waktu*.
- Putri, I. S. R., Hidajat, H. G., & Eva, N. (2024). Adversity Quotient and Academic Stress in College Students. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17509>
- Sari, D. A. (2021). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Coping Strategy Terhadap Resiliensi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19 [Skripsi]*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Shopa, Hasanah, J., Hasanah, S. J., Siliwangi, U., & Hermawan, Y. (2025). *Hubungan Kecerdasan Adversity Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik (Survey pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Angkatan 2020)*. 2(1), 494–501. <https://doi.org/10.61722/jaem.v2i1.4180>
- Sinekha, P. P., Inamdar, I., & Gadekar, R. (2024). IJCM_358A: A Study of Adversity Quotient, Emotional Quotient and Spiritual Quotient among Medical Undergraduates in Nanded District of Maharashtra. *Indian Journal of Community Medicine*, 49(Suppl 1), S103–S103. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_abstract358
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. John Wiley & Sons.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Rnd*. Alfabeta.