

## **Peran *Adversity Quotient* sebagai Faktor Protektif terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran**

**Ridho Ade Nugroho<sup>1</sup>, Gita Sekar Prihanti<sup>2</sup>, Dian Yuliartha Lestari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Medical Education Department, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Department of Anatomical Pathology, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang

\*Corresponding Author: [ridhonugroho10504@gmail.com](mailto:ridhonugroho10504@gmail.com)

### **Article Info**

#### **Article History:**

08-01-2026

03-07-2026

04-07-2026

#### **Kata Kunci:**

*Adversity Quotient,  
Stres, Mahasiswa  
Kedokteran, Faktor  
Protektif*

#### **Keywords:**

*Adversity Quotient,  
Stress, Medical Students,  
Protective Factor.*

### **Abstrak**

Mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik yang tinggi, termasuk beban tugas dan ujian keterampilan klinis seperti OSCE, yang berpotensi memicu stres dan mengganggu kesejahteraan psikologis. Kecerdasan Daya Juang (*Adversity Quotient/AQ*) merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi terhadap kesulitan yang diduga berperan sebagai faktor protektif terhadap stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan daya juang terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional) terhadap 70 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner AQ dari Stoltz dan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dan regresi logistik biner. Analisis menunjukkan bahwa usia ( $p = 0,488$ ) dan jenis kelamin ( $p = 0,843$ ) tidak berhubungan signifikan dengan tingkat stres. Namun, daya juang memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres ( $p = 0,002$ ). Mahasiswa dengan daya juang rendah memiliki risiko 5,062 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan mahasiswa dengan daya juang tinggi ( $SOR = 5,062$ ). Kecerdasan daya juang berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres dan berperan sebagai faktor protektif utama bagi mahasiswa kedokteran dalam menghadapi tantangan akademik.

### **Abstract**

*Medical students encounter high academic pressure, including workload and clinical examinations such as OSCE, which may lead to stress and impair psychological well-being. Adversity Quotient (AQ) is defined as an individual's ability to endure and adapt to difficulties, serving as a hypothesized protective factor against stress. This study aimed to analyze the effect of Adversity Quotient on stress levels among medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Malang. An observational analytic study with a cross-sectional design was conducted on 70 students. Data were collected using Stoltz's AQ questionnaire and the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), then analyzed using Chi-Square tests and binary logistic regression. The analysis showed that age ( $p = 0.488$ ) and gender ( $p = 0.843$ ) were not significantly associated with stress levels. However, Adversity Quotient showed a significant association with stress ( $p = 0.002$ ). Students with low AQ had a 5.062 times higher risk of experiencing stress compared to those with high AQ ( $SOR = 5.062$ ). Adversity Quotient has a significant effect on stress levels and functions as a primary protective factor for medical students in managing academic challenges..*

## Pendahuluan

Pendidikan kedokteran merupakan proses pendidikan dengan tingkat tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa kedokteran dihadapkan pada kurikulum yang padat, beban belajar yang berat, serta evaluasi keterampilan klinis seperti Objective Structured Clinical Examination (OSCE). Kondisi tersebut dapat memicu stres akademik yang berkelanjutan dan berdampak negatif terhadap performa akademik, kesehatan mental, serta kualitas hidup mahasiswa. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa stres pada usia dewasa muda, termasuk mahasiswa, merupakan faktor risiko penting terhadap gangguan kesehatan mental apabila tidak ditangani secara adekuat (WHO, 2025)

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi beban akademik, tekanan evaluasi, serta lingkungan pendidikan, sedangkan faktor internal mencakup karakteristik individu dan kapasitas psikologis dalam menghadapi tekanan. Studi internasional menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan kualitas lingkungan pendidikan dan berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa kedokteran (Wahid et al., 2023). Di Indonesia, stres akademik pada mahasiswa juga dilaporkan berkaitan dengan beban tugas, tekanan ujian, dan tuntutan akademik yang tinggi (Febrianti Gea et al., 2025).

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kemampuan individu menghadapi stres adalah *Adversity Quotient* (AQ) atau kecerdasan daya juang. AQ didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi, bertahan, dan bangkit dari kesulitan, yang mencakup aspek kontrol, tanggung jawab, jangkauan dampak masalah, dan persepsi durasi kesulitan (*Adversity Quotient*, Wikipedia). Individu dengan AQ tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik serta mampu mengelola stres secara lebih efektif dibandingkan individu dengan AQ rendah (Stoltz, 1997).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa AQ memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik. Studi pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa AQ dan *psychological resilience* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres yang dirasakan mahasiswa (Lu et al., 2024). Penelitian lain pada mahasiswa di Indonesia juga membuktikan bahwa AQ berpengaruh langsung terhadap tingkat stres akademik, di mana mahasiswa dengan AQ rendah cenderung mengalami stres yang lebih tinggi (Salsabila Amanda Putri & Ika Mariyati, 2025). Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh *Adversity Quotient* terhadap stres pada mahasiswa kedokteran di Indonesia masih terbatas, khususnya pada mahasiswa tahap preklinik yang menghadapi transisi menuju fase klinik. Padahal, fase ini sering kali ditandai dengan peningkatan tekanan akademik dan tuntutan kompetensi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji secara lebih mendalam peran AQ sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Adversity Quotient* terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, dengan mempertimbangkan faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin (Prihanti et al., 2024).

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain studi observasional analitik melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Tujuan utama dari prosedur ini adalah untuk menganalisis pengaruh variabel bebas, yaitu kecerdasan daya juang (*Adversity Quotient*),

terhadap variabel terikat berupa tingkat stres pada mahasiswa. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian bertempat di lingkungan Universitas Muhammadiyah Malang dan dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan, terhitung mulai tanggal 1 November hingga 1 Desember 2025.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, dengan fokus sampel spesifik pada mahasiswa semester 7 yang berjumlah 139 orang. Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus multivariat prediktif kategorik, ditetapkan jumlah sampel minimal sebanyak 40 responden. Namun, pada pelaksanaannya, peneliti berhasil menghimpun data dari 70 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling.

Untuk menjamin kualitas data, peneliti menetapkan kriteria inklusi bagi mahasiswa aktif semester 7 yang tidak memiliki riwayat gangguan psikologis berat, seperti depresi mayor atau gangguan kecemasan menyeluruh. Di sisi lain, kriteria eksklusi diberlakukan bagi responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap, sedang dalam kondisi sakit berat (rawat inap), atau memiliki tekanan faktor eksternal yang signifikan.

Proses pengumpulan data primer dilakukan secara daring melalui bantuan Google Form yang berisi dua instrumen utama: kuesioner AQ dari Stoltz (20 butir pertanyaan) untuk mengukur daya juang, dan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) untuk menilai tingkat stres. Selain itu, data sekunder yang meliputi identitas usia, jenis kelamin, serta nilai IQ diperoleh melalui koordinasi dengan bagian akademik fakultas.

Manajemen data dilakukan secara sistematis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis data dimulai dari uji univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dilanjutkan dengan uji bivariat menggunakan Chi-Square dan korelasi Pearson untuk melihat signifikansi hubungan antarvariabel. Sebagai tahap akhir, dilakukan analisis multivariat melalui uji regresi logistik biner guna memprediksi pengaruh dominan dari daya juang terhadap tingkat stres mahasiswa. Seluruh prosedur ini dijalankan setelah peneliti memperoleh persetujuan etik penelitian dari otoritas terkait.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 123 siswa kelas X SMAN 14 Bandung (respon rate 100%). Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n = 123)

Karakteristik	n	%
Usia		
21	42	60
22	28	40
Jenis kelamin		
Laki-laki	28	40
Perempuan	42	60
Total	70	100

(Sumber: data primer, 2025)

Mayoritas usia 21 tahun (60%), diikuti jenis kelamin mayoritas perempuan (60%)..

**Tabel 2.** Daya Juang

<b>Daya Juang</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Rendah	35	50
Tinggi	35	50
Total	70	100

(Sumber: data primer, 2025)

Sebaran persentase daya juang dari tabel menunjukkan daya juang rendah dan tinggi sama-sama atau seimbang dengan persentase 50%.

**Tabel 3.** Tingkat Stress

<b>Daya Juang</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak stress	41	59
Stress	21	42
Total	70	100

(Sumber: data primer, 2025)

Terkait Tingkat stress dapat dilihat dari tabel 3 mayoritas Adalah tidak mengalami stress sebanyak 41 (59%).

**Tabel 3.** Tingkat Stress

<b>Variabel</b>	<b>Tingkat</b>	<b>Stress</b>	<b>p-value (<math>\chi^2</math>)</b>	<b>OR</b>	<b>95% CI</b>
	<b>Tidak Stres</b>	<b>Stres n</b>			
	<b>(%)</b>	<b>(%)</b>			
<b>Usia</b>					
21 tahun	15 (53,6)	13 (46,4)	0,488	0,710	0,269 – 1,872
22 tahun	26 (61,9)	16 (38,1)			
<b>Jenis Kelamin</b>					
Laki-laki	25 (59,5)	17 (40,5)	0,843	1,103	0,418 – 2,908

Berdasarkan Tabel 5.2, hasil analisis menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (p-value = 0,488). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,710 dengan 95% CI: 0,269–1,872 menunjukkan bahwa usia bukan merupakan faktor risiko yang bermakna terhadap tingkat stres.

Hasil analisis terhadap jenis kelamin juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan tingkat stres (p-value = 0,843). Nilai OR sebesar 1,103 dengan 95% CI: 0,418–2,908 mengindikasikan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh secara bermakna terhadap kejadian stres pada mahasiswa kedokteran.

Berbeda dengan kedua variabel tersebut, daya juang (AQ) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres ( $p$ -value = 0,002). Nilai OR sebesar 0,198 dengan 95% CI: 0,070–0,558 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan daya juang tinggi memiliki peluang lebih kecil untuk mengalami stres dibandingkan mahasiswa dengan daya juang rendah. Dengan demikian, daya juang berperan sebagai faktor protektif terhadap stres.

Pada kelompok dengan stres normal–ringan, siswa dengan status gizi baik memiliki rata-rata nilai signifikan lebih tinggi ( $p$  = 0,038). Sebaliknya, pada kelompok stres sangat berat, perbedaan tersebut menghilang ( $p$  = 0,427).

#### *Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Tingkat Stres*

Berdasarkan hasil analisis bivariat, penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran ( $p$ -value = 0,843). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki peluang yang relatif setara dalam mengalami tekanan psikologis selama menempuh pendidikan (Prihanti et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan tingkat stres berdasarkan gender. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh beban akademik dan tuntutan lingkungan pendidikan kedokteran yang dirasakan secara merata oleh seluruh mahasiswa, sehingga faktor biologis tidak menjadi determinan utama. Meskipun beberapa teori lain menyebutkan perempuan lebih rentan terhadap kecemasan karena regulasi hormon, dalam konteks populasi mahasiswa yang homogen di satu institusi, tekanan situasional tampak lebih dominan menutupi perbedaan individual tersebut (Korchmaros et al., 2015; Yikealo et al., 2018).

#### *Pengaruh Usia terhadap Tingkat Stres*

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres ( $p$ -value = 0,488). Distribusi stres ditemukan relatif serupa pada mahasiswa yang berusia 21 maupun 22 tahun<sup>7</sup>. Hal ini dikarenakan rentang usia responden yang sangat sempit dan berada dalam fase perkembangan yang sama, yaitu dewasa muda<sup>8</sup>. Secara psikologis, perbedaan usia satu tahun tidak cukup memberikan perbedaan besar dalam cara individu mempersepsikan atau merespons stresor akademik<sup>9</sup>. Berbeda dengan konteks pada lansia di mana usia berkaitan dengan penurunan fungsi fisik, pada mahasiswa kedokteran, stres lebih dipengaruhi oleh faktor situasional seperti ujian keterampilan klinis (OSCE) dan tugas akhir, dibandingkan oleh faktor usia kronologis (Ayala et al., 2018; McKerrow et al., 2020).

#### *Pengaruh Daya Juang terhadap Tingkat Stres*

Daya juang atau *Adversity Quotient* (AQ) terbukti memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa ( $p$ -value = 0,002<sup>11</sup>). Melalui analisis regresi logistik biner, ditemukan bahwa mahasiswa dengan daya juang rendah memiliki risiko 5,062 kali lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki daya juang tinggi. Temuan ini mendukung penelitian lain yang menyatakan bahwa individu dengan AQ tinggi memiliki kontrol yang lebih baik atas situasi sulit dan mampu memandang masalah sebagai tantangan sementara yang dapat diatasi (D. Y. Lestari, 2009; D. Y. and T. R. Lestari, 2021; Prihanti et al., 2024). Mereka mampu membatasi jangkauan masalah (Reach) agar tidak mengganggu aspek kehidupan lainnya<sup>14</sup>. Sebaliknya, mahasiswa dengan AQ rendah cenderung

merasa tidak berdaya dan mempersepsikan kesulitan sebagai ancaman permanen (Awad et al., 2019; Ayala et al., 2018; Lu et al., 2024; Peng et al., 2012)

## Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun faktor demografi seperti usia dan jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan, kecerdasan daya juang (AQ) terbukti secara signifikan menjadi faktor protektif utama di mana mahasiswa dengan daya juang rendah memiliki risiko stres 5,062 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki daya juang tinggi.

## Referensi

- Awad, F., Awad, M., Mattick, K., & Dieppe, P. (2019). Mental health in medical students: time to act. *Clin Teach*, 16(4), 312–316. <https://doi.org/10.1111/tct.13047>
- Ayala, E. E., Winseman, J. S., Johnsen, R. D., & Mason, H. R. C. (2018). U.S. medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC Medical Education*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1296-x>
- Febrianti Gea, I., Yuan Boyoh, D., Studi Keperawatan, P., Ilmu Keperawatan, F., & Author, C. (2025). The Relationship Between Stress Levels and Academic Performance of Undergraduate Nursing Students in the 2024/2025 Academic Year at Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4a), 139–146. <https://doi.org/10.29303/JBT.V25I4A.10676>
- Korchmaros, J. D., Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2015). Adolescent online romantic relationship initiation: Differences by sexual and gender identification. *Journal of Adolescence*, 40(1), 54–64. <https://doi.org/10.1016/J.adolescence.2015.01.004;pagegroup:string:publication>
- Lestari, D. Y. (2009). Hubungan Antara Makan Pagi Dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dasar. *Saintika Medika*, 5(2). <https://doi.org/10.22219/SM.V5I2.1001>
- Lestari, D. Y. and T. R. (2021). *Cardioprotectant effect of bay leaf extract (Syzygium polyanthum) on myocardium thickness of rat heart*. [https://www.google.com/search?client=opera&q=Lestari%2C+D.Y.+and+Trimaulidia%2C+R.+\(2021\).+Cardioprotectant+effect+of+bay+leaf+extract+\(Syzygium+polyanthum\)+on+myocardium+thickness+of+rat+heart.+Jurnal+Saintika+Medika%2C+17\(1\)%2C+p.p.+19%E2%80%9326.&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8](https://www.google.com/search?client=opera&q=Lestari%2C+D.Y.+and+Trimaulidia%2C+R.+(2021).+Cardioprotectant+effect+of+bay+leaf+extract+(Syzygium+polyanthum)+on+myocardium+thickness+of+rat+heart.+Jurnal+Saintika+Medika%2C+17(1)%2C+p.p.+19%E2%80%9326.&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8)
- Lu, L., Ye, C., Xu, R., Feng, H., & Liu, B. (2024). Psychological resilience and perceived stress among Chinese medical students: mediation between optimistic intelligence quotient and adversity quotient. *BMC Medical Education* 2024 24:1, 24(1), 1358-. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-06287-0>
- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Miller Juve, A. (2020). Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical Education Online*, 25(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>

- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., & Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: the effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Res*, *196*(1), 138–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.006>
- Prihanti, G. S., Illahika, A. P., Hasna, A., Natiq, I., Hadiningtyas, K. L., Furkan, M., Wicaksono, T. R., & Drestania, Z. V. L. (2024). Knowledge, Behavior, Exposure, And Perception Of Stress, Anxiety, And Depression Among Health Center Workers During Covid-19. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *34*(2), 263–275. <https://doi.org/10.34011/JMP2K.V34I2.1995>
- Salsabila Amanda Putri, R., & Ika Mariyati, L. (2025). Pengaruh Adversity Quotient Dan Sense Of Coherence Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(3), 1700–1719. <https://doi.org/10.31316/G-COUNS.V9I3.7581>
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities*. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2612828>
- Wahid, M. H., Sethi, M. R., Shaheen, N., Javed, K., Qazi, I. A., Osama, M., Ilah, A., & Firdos, T. (2023). Effect of academic stress, educational environment on academic performance & quality of life of medical & dental students; gauging the understanding of health care professionals on factors affecting stress: A mixed method study. *PLOS ONE*, *18*(11), e0290839. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0290839>
- WHO. (2025). *Adolescent health*. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, *06*(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/JSS.2018.611004>