

## MANAJEMEN ADVERSITY QUOTIENT MAHASISWA DALAM OPTIMALISASI PENYELESAIAN BEBAN AKADEMIK

Pia Sopiati<sup>1</sup>, Susanto<sup>2</sup>, Nanang Kuswara<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PTIQ Jakarta

Email: [sopiatij29@gmail.com](mailto:sopiatij29@gmail.com)<sup>1</sup>, [susanto@ptiq.ac.id](mailto:susanto@ptiq.ac.id)<sup>2</sup>, [nanangkuswara@gmail.com](mailto:nanangkuswara@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan menganalisis pengelolaan Adversity Quotient (AQ) mahasiswa Pascasarjana Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Universitas PTIQ Jakarta dalam optimalisasi penyelesaian beban akademik. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tekanan akademik, keterlambatan studi, serta perbedaan tingkat ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap informan yang merepresentasikan variasi karakteristik AQ. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengelolaan AQ yang baik, tercermin dari kemampuan kontrol diri, bertanggung jawab, membatasi dampak kesulitan, serta mempertahankan ketekunan dalam menghadapi tekanan akademik. Pengelolaan tersebut didukung oleh strategi self-regulation, seperti manajemen waktu, penentuan prioritas, dan pengelolaan emosi adaptif. Mayoritas mahasiswa tergolong climber, sementara sebagian lainnya camper dan quitter-camper. Pengelolaan AQ mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, meliputi motivasi intrinsik, tujuan hidup, dukungan sosial, kemampuan manajemen waktu, serta nilai spiritual. Implikasi penelitian menegaskan pentingnya penguatan AQ melalui self-regulation, dukungan akademik yang suportif, dan integrasi nilai spiritual dalam pembelajaran.

**Kata Kunci:** Manajemen, Adversity Quotient, Beban Akademik.

**Abstract:** *This study aims to analyze the management of Adversity Quotient (AQ) among postgraduate students of the Master's Program in Islamic Education Management at PTIQ University Jakarta in optimizing the completion of academic workloads. The research is motivated by the phenomena of academic pressure, study delays, and differences in students' resilience levels in facing academic challenges. The study employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through interviews, observations, and documentation involving informants representing a range of AQ characteristics. Data analysis was conducted using a descriptive qualitative method through stages of data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that most students demonstrate good AQ management, reflected in their ability to control themselves, take responsibility, limit the impact of difficulties, and maintain perseverance when facing academic pressure. This management is supported by self-regulation strategies such as time management, prioritization, and adaptive emotional regulation. Most students are categorized as climbers, while others fall into the camper and quitter-camper categories. Students' AQ management is influenced by both internal and external factors, including intrinsic motivation, life goals, social support, time management skills, and spiritual values. The implications of this study*

*highlight the importance of strengthening AQ through self-regulation, supportive academic environments, and the integration of spiritual values in the learning process.*

**Keywords:** *Management, Adversity Quotient, Academic Workload.*

## PENDAHULUAN

Penyelesaian beban akademik secara optimal merupakan indikator penting keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan tinggi, khususnya pada jenjang pascasarjana yang memiliki tuntutan akademik lebih kompleks dibanding jenjang sarjana. Mahasiswa pascasarjana dituntut mampu mengelola berbagai tugas akademik seperti penulisan makalah, presentasi ilmiah, penelitian, hingga penyusunan tugas akhir dalam waktu yang terbatas dengan standar kualitas akademik yang tinggi. Menyelesaikan beban akademik secara optimal mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis, manajemen waktu, *problem solving*, dan kesiapan menghadapi dunia kerja (Islaha, 2024<sup>1</sup>; Aula, 2024;<sup>2</sup> Siswanto dan Meiliasari, 2024<sup>3</sup>). Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami hambatan dalam mengelola beban akademik secara optimal, ditandai dengan keterlambatan pengumpulan tugas, kurangnya kualitas hasil pekerjaan akademik, kesulitan mengatur prioritas, hingga perilaku prokrastinasi akademik.

Fenomena tersebut diperkuat oleh hasil observasi awal peneliti pada mahasiswa Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta Kelas 4F angkatan 2022 yang menunjukkan adanya variasi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam menyelesaikan tugas perkuliahan, proposal penelitian, dan tugas akhir. Sebagian mahasiswa menunjukkan konsistensi, ketahanan, dan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sementara sebagian lainnya mengalami kesulitan mengelola stres, menunda pengerjaan tugas, dan menunjukkan sikap hampir menyerah ketika menghadapi hambatan akademik. Kondisi ini mengindikasikan adanya perbedaan kapasitas daya juang mahasiswa dalam merespons kesulitan akademik. Dalam perspektif psikologi

---

<sup>1</sup> Zavira Silmi Islaha, et.al, "Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa", dalam Jurnal Sains Student Research, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024, hal. 191.

<sup>2</sup> Salwa Tadzkirotul Aula, et.al, "Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa", dalam Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, Vol. 2, No. 3 Tahun 2024, hal. 111.

<sup>3</sup> Eko Siswanto dan Meiliasari, "Kemampuan Pemecahan Masalah pada Pembelajaran Matematika: Systematic Literature Review", dalam Jurnal Riset Pembelajaran Matematika Sekolah, Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, hal. 46.

pendidikan, kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola kesulitan dikenal dengan konsep *Adversity Quotient* (AQ), yaitu kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi tantangan atau hambatan (Stoltz, 2018).<sup>4</sup>

Kajian mengenai *Adversity Quotient* dalam konteks pendidikan tinggi telah berkembang cukup signifikan dalam satu dekade terakhir. Penelitian Suhartono (2017)<sup>5</sup> menunjukkan bahwa mahasiswa dengan AQ tinggi memiliki ketahanan diri yang lebih baik dalam menyelesaikan skripsi dibanding mahasiswa dengan AQ rendah. Huda dan Mulyana (2017)<sup>6</sup> menemukan bahwa AQ berpengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Selanjutnya, Octavia dan Nugraha (2013) mengungkapkan bahwa AQ berperan dalam membantu mahasiswa yang menjalani peran ganda kuliah dan bekerja untuk tetap bertahan menghadapi tekanan akademik.<sup>7</sup> Damiyati et al. (2023) juga menegaskan bahwa AQ yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya perilaku prokrastinasi akademik.<sup>8</sup> Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan kuantitatif antara AQ dan prestasi akademik atau prokrastinasi, sementara kajian yang secara mendalam menganalisis bagaimana mahasiswa mengelola *Adversity Quotient* sebagai proses manajerial dalam optimalisasi penyelesaian beban akademik, khususnya pada konteks mahasiswa pascasarjana pendidikan Islam, masih relatif terbatas. Dengan demikian, terdapat *gap* penelitian pada aspek pengelolaan AQ sebagai strategi adaptif mahasiswa dalam konteks penyelesaian beban akademik yang kompleks.

Berdasarkan *gap* tersebut, penelitian ini berargumen bahwa pengelolaan *Adversity Quotient* merupakan salah satu strategi yang berkontribusi terhadap optimalisasi penyelesaian beban akademik mahasiswa pascasarjana. Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui fokus analisis pada dimensi manajerial AQ mahasiswa yang meliputi kemampuan kontrol diri, tanggung jawab, membatasi dampak kesulitan, dan daya tahan menghadapi tekanan akademik dalam konteks pendidikan tinggi Islam. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang menempatkan AQ sebagai variabel psikologis individual semata, penelitian ini memposisikan

---

<sup>4</sup> Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT. Gramedia, 2018, hal. 8.

<sup>5</sup> Suhartono, "Adversity Quotient Mahasiswa Pemrogram Skripsi," *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2017, hal. 209-220

<sup>6</sup> Tesa N. Huda dan Agus Mulyana, "Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung," dalam *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2017, hal. 129-130.

<sup>7</sup> Evi Octavia dan Sumedi P. Nugraha, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Yang Bekerja," dalam *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2013, hal. 45.

<sup>8</sup> Adibah Nur Damiyati, et.al., "Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Gemar Menunda Mengerjakan Tugas," dalam *Parade Riset Mahasiswa*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2023, hal. 180.

AQ sebagai kemampuan individu yang dapat dikelola dan dikembangkan melalui strategi *self-regulation*, dukungan sosial, serta integrasi nilai spiritual dalam lingkungan akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan kajian manajemen pendidikan Islam sekaligus kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang strategi pendampingan akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengelolaan *Adversity Quotient* Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Universitas PTIQ Jakarta Kelas 4F Angkatan 2022 dalam upaya optimalisasi penyelesaian beban akademik, dengan mengidentifikasi apa saja faktor-faktor yang memengaruhi pengelolaan AQ mahasiswa, serta mendeskripsikan kaitan antara pengelolaan AQ dengan keberhasilan penyelesaian beban akademik. Penelitian ini didasari oleh asumsi teoritis bahwa semakin baik pengelolaan *Adversity Quotient* mahasiswa, maka semakin optimal pula kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan beban akademiknya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Arti Penting Optimalisasi Penyelesaian Beban Akademik

Optimalisasi penyelesaian beban akademik merujuk pada usaha untuk mencapai hasil akademik yang maksimal dengan efisiensi waktu, usaha, dan sumber daya. Menurut Nurrohman<sup>9</sup>, optimalisasi adalah upaya meningkatkan kinerja pada suatu unit kerja ataupun pribadi yang berkaitan dengan kepentingan umum, demi tercapainya kepuasan dan keberhasilan dari penyelenggaraan kegiatan tersebut. Dalam konteks penyelesaian beban akademik mahasiswa pascasarjana, optimalisasi berarti mahasiswa berupaya meningkatkan potensi yang ada dalam dirinya dalam menyelesaikan tugas tugas akademik seperti tugas akhir, penelitian, serta berbagai tugas kuliah lainnya secara optimal demi keberhasilan studi di jenjang kuliah. Pentingnya optimalisasi penyelesaian beban akademik karena:

- a. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan beban akademik secara optimal cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Bayu Nurrohman, "Optimalisasi Pelayanan E-Ktp Guna Meningkatkan Validitas Data Kependudukan Di Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang," dalam *Jurnal Kajian Administrasi dan Pemerintahan Daerah*, Vol. 10 No. 6 Tahun 2017, hal. 99-100.

<sup>10</sup>Zavira Silmi Islaha, *et.al*, "Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Sains Student Research*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024, hal. 191.

- b. Dengan kemampuan mengelola waktu, mahasiswa dapat menyelesaikan berbagai tugas tanpa merasa terbebani atau tertekan.<sup>11</sup>
- c. Mahasiswa yang dapat mengoptimalkan penyelesaian tugas-tugas akademik akan mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi.<sup>12</sup>
- d. Dalam proses penyelesaian tugas akademik, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang membutuhkan keterampilan analisis dan pemecahan masalah. Kemampuan pemecahan masalah merupakan keterampilan hidup yang sangat penting dimiliki oleh individu untuk menangani tantangan dalam dunia nyata.<sup>13</sup>

## 2. Arti Penting *Adversity Quotient*

*Adversity Quotient* (AQ) merupakan sebuah teori yang dikemukakan oleh Paul G. Stoltz yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengelola, serta mengatasi kesulitan.<sup>14</sup> Stoltz menyatakan bahwa AQ merupakan faktor penting dalam menentukan kesuksesan seseorang, bahkan menurut Stoltz lebih penting daripada IQ (Intelligence Quotient) atau EQ (Emotional Quotient). *Adversity Quotient* mencakup kecerdasan dalam merespons tantangan, ketahanan mental, serta kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi peluang.<sup>15</sup> Sehingga menurut Stoltz, kesuksesan seseorang bukan hanya karena faktor IQ dan EQ saja melainkan dapat dipicu oleh satu faktor yang berupa sikap daya juang serta motivasi serta dorongan dari dalam diri dan sikap pantang menyerah, yang mana faktor tersebut adalah *Adversity Quotient*.<sup>16</sup> Stoltz menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah cara individu menginternalisasi keyakinannya, serta mencerminkan kemampuan seseorang untuk mendorong pencapaian tujuan hidup ke depan, dan juga sebagai tolak ukur mengenai reaksi seseorang terhadap tantangan.<sup>17</sup> Stoltz membagi individu menjadi tiga kategori: *quitter*, *camper*, dan *climber*.<sup>18</sup> Pemilihan kata-kata ini terinspirasi oleh sebuah cerita tentang para

---

<sup>11</sup>Salwa Tadzkirotul Aula, *et.al*, "Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa", dalam *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, Vol. 2, No. 3 Tahun 2024, hal. 111.

<sup>12</sup>Rosidin, "Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa Dalam Perspektif Tafsir Tarbawi", dalam *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2024,

<sup>13</sup>Eko Siswanto dan Meiliasari, "Kemampuan Pemecahan Masalah pada Pembelajaran Matematika: Systematic Literature Review", dalam *Jurnal Riset Pembelajaran Matematika Sekolah*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, hal. 46.

<sup>14</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT. Gramedia, 2018, hal. 8.

<sup>15</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT. Grasindo, 2005.

<sup>16</sup>Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ: Emotional Quotient Berdasarkan Enam Rukun Iman Dan Lima Rukun Islam*, Jakarta: Arga, 2001, hal. 271.

<sup>17</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT Gramedia, 2018, hal. 8.

<sup>18</sup>Paul G. Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang...*, hal. 18-20.

pendaki yang berusaha mencapai puncak Everest. Ia mengamati bahwa ada pendaki yang menyerah sebelum mencapai tujuan, ada yang merasa puas di ketinggian tertentu, dan ada pula yang benar-benar bertekad untuk mencapai puncak tersebut. Dari pengamatan ini, Stoltz menyebut orang yang menghentikan usaha mereka sebelum selesai sebagai *quitter*, yang merasa cukup dengan posisi tertentu sebagai *camper*, dan yang terus berusaha meraih kesuksesan disebut *climber*.

*Adversity Quotient* (AQ) menurut Dhanita & Hidayat<sup>19</sup> merupakan kesanggupan seseorang untuk mengatasi permasalahan atau tantangan menjadi keberhasilan. Orang yang memiliki AQ tinggi biasanya melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan individu. Di sisi lain, orang yang memiliki AQ rendah sering kali merasa tertekan oleh halangan, yang dapat menghalangi mereka dalam mencapai kemampuan maksimal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviriani, salah satu responden merupakan seorang dengan tipe AQ *climbers* (*climbers* ialah individu yang benar-benar memahami tujuannya dan bisa menikmati prosesnya<sup>20</sup>) yang meskipun tidak merasa nyaman, namun tetap melanjutkan studinya tanpa terpengaruh oleh pandangan orang lain. Responden ini tetap menjalani hidup dengan caranya sendiri, berusaha menemukan kebahagiaan sesuai keinginannya, dan berhasil menghadapi berbagai rintangan berkat kekuatan dan dorongan dari dalam dirinya.<sup>21</sup> Sedangkan salah satu responden lainnya jika merujuk pada jenis *adversity quotient* tergolong dalam kategori *quitters* (*Quitters* ialah individu yang menjalani kehidupan yang tidak terlalu menyenangkan karena mereka akan memilih jalan yang dianggap mudah dan datar<sup>22</sup>). Hal ini dapat terlihat dari gerakan tubuh, ekspresi wajah, serta ucapannya yang mencerminkan sikap menyerah terhadap tantangan yang dihadapinya. Ia membiarkan masalah mengambil alih dirinya dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan, dengan harapan Tuhan akan menyelesaikan permasalahannya.<sup>23</sup>

Menurut Paul G. Stoltz AQ dianggap lebih berperan daripada kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ). Menurutnya, sejumlah orang dengan IQ dan EQ yang tinggi

---

<sup>19</sup>Lisa Dhanita dan Ahmad Hidayat, "Gambaran Adversity Quotient pada Wirausahawan Melayu di Bidang Kuliner," dalam *An-nafs*, Vol. 09 No. 03 Tahun 2015, hal. 1-14.

<sup>20</sup>Paul Gordon Stoltz, *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities = Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang...*, hal. 11.

<sup>21</sup>Eliza Noviriani, "Eksplorasi Kecerdasan Daya Juang (Adversity Quotient) Mahasiswa Akuntansi Dalam Tinjauan Fenomenologi," dalam *Sebatik*, Vol. 25 No. 2 Tahun 2021, hal. 424.

<sup>22</sup>Paul Gordon Stoltz, *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities = Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang...*, hal. 20.

<sup>23</sup>Eliza Noviriani, "Eksplorasi Kecerdasan Daya Juang (Adversity Quotient) Mahasiswa Akuntansi Dalam Tinjauan Fenomenologi...", hal. 424.

gagal menunjukkan kemampuannya. Sehingga kesimpulannya bukan hanya IQ dan EQ yang berperan dalam kesuksesan seseorang, namun ada aspek lain yaitu AQ.

Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer menjelaskan bahwa AQ terdiri atas empat dimensi yang disingkat dengan CORE (*Control, Ownership, Reach, Endurance*).<sup>24</sup> Dimensi dalam *adversity quotient* menjelaskan potensi individu dalam menghadapi kesulitan, yaitu dimensi CORE yang akan menentukan *adversity quotient* keseluruhan seseorang, antara lain: (1) Dimensi *Control* (kendali), mengacu pada pengendalian individu terhadap keadaan yang sulit; (2) Dimensi *Origin* dan *Ownership* (asalusul dan pengakuan), berhubungan dengan sifat menyalahkan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan penyesuaian perilaku serta mengakui akibat dari kesulitan tersebut; (3) Dimensi *Reach* (jangkauan), yaitu kemampuan dalam menjangkau dan membatasi masalah agar tidak menjangkau bidang-bidang lain; dan (4) Dimensi *Endurance* (daya tahan), mengacu kepada seberapa lama kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung dalam kehidupan.<sup>25</sup>

### 3. *Adversity Quotient* dalam Al-Qur'an

Dalam perspektif Islam, konsep *Adversity Quotient* dapat dihubungkan dengan ajaran mengenai kesabaran (*sabr*) juga ketabahan (*istiqlal*),<sup>26</sup> dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menghadapi cobaan dan tantangan hidup dengan sikap sabar dan tawakal, yang sejalan dengan konsep *Adversity Quotient* dalam menghadapi kesulitan.

Beberapa ayat Al-Qur'an yang relevan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya....(al-Baqarah/2:286)*

---

<sup>24</sup>Paul G. Stoltz dan Erik Weihenmayer, *The Adversity Advantage Turning Everyday Struggles into Everyday Greatness*, diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul *Adversity Advantage Mengubah Masalah Menjadi Berkah*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008, hal. xxviii.

<sup>25</sup>Mahmudah, Fatimah Zuhriah, "Konsep *Adversity Quotient* (AQ) Dalam Menghadapi Cobaan: Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis," dalam *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2021, hal. 17.

<sup>26</sup>Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2017, hal. 227-254.

Dalam tafsir Al-Misbah disebutkan bahwa penggalan awal ayat merupakan firman Allah menyambut ucapan orang mukmin yang menyatakan, “Kami dengar dan kami taati,” serta permohonan mereka agar tidak dituntut pertanggungjawaban atas bisikan-bisikan hati mereka. Allah menyambut permohonan itu dengan berfirman, “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kelapangan kesanggupannya.” Setiap tugas yang dibebankan kepada seorang tidak keluar dari tiga kemungkinan: pertama, mampu dan mudah dilaksanakan; kedua, sebaliknya, tidak mampu dia laksanakan; dan kemungkinan ketiga, dia mampu melaksanakannya tapi dengan susah payah dan terasa sangat berat. Di sisi lain, seseorang akan merasa mudah melaksanakan sesuatu jika arena atau waktu pelaksanaannya lapang, berbeda dengan tempat atau waktu yang sempit. Dari sini, kata "lapang" dalam konteks tugas dipahami dalam arti mudah.<sup>27</sup>

Tugas-tugas yang dibebankan Allah kepada manusia adalah tugas-tugas yang lapang, mudah untuk dilaksanakan. Bahkan, setiap seorang yang mengalami kesulitan dalam pelaksanaan satu tugas oleh satu dan lain faktor, maka kesulitan tersebut melahirkan kemudahan yang dibenarkan walau sebelumnya tidak dibenarkan. Shalat diwajibkan berdiri, tetapi kalau sulit berdiri, maka boleh duduk. Seorang yang sulit mendapat air untuk berwudhu atau khawatir mengalami kesulitan menyangkut kesehatannya, maka dia boleh bertayammum. Masih setumpuk contoh yang lain. Demikianlah, Allah tidak menghendaki sedikit pun kesulitan menimpa manusia.<sup>28</sup>

Konsep *Adversity Quotient* (AQ) sangat sejalan dengan gagasan bahwa “Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya.” Dalam kehidupan akademis, mahasiswa menghadapi berbagai tingkat tantangan—beberapa tugas mudah, beberapa tampak mustahil, dan yang lainnya sulit tetapi dapat dikelola. AQ membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan dan ketekunan dalam menangani beban kerja akademis mereka. Sama seperti ajaran agama yang menekankan bahwa kesulitan mengarah pada kemudahan, mahasiswa dengan AQ tinggi memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan hambatan. Mereka beradaptasi, mencari solusi, dan mengoptimalkan strategi mereka untuk mengatasi kesulitan akademis. Pada akhirnya, AQ memungkinkan mahasiswa untuk mengelola beban mereka secara efektif, memastikan bahwa kesulitan tidak menghalangi keberhasilan akademis, tetapi justru memperkuat kemampuan untuk bertahan dan berprestasi. Ayat ini mengajarkan bahwa

---

<sup>27</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 620-621.

<sup>28</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1..., hal. 621.

setiap tantangan yang dihadapi manusia, termasuk dalam konteks akademik, dapat diselesaikan dengan ketangguhan dan usaha yang sesuai.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan.*(al-Insyirah/94:6)

Menurut Tafsir Al-Misbah, ayat ini menegaskan bahwa di balik setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Kata “usr” (kesulitan) pada ayat-ayat tersebut berbentuk pasti (dengan alif-lam), menandakan bahwa kesulitan yang disebutkan pada ayat 5 dan 6 adalah sama. Sedangkan yusr (kemudahan) bentuknya tidak tentu, artinya setiap kesulitan ada dua kemudahan. Hal ini mencerminkan sunnatullah, yaitu kesulitan itu tidak bersifat permanen dan kemudahan selalu mengikuti atau bahkan menyertainya. Nabi Muhammad (SAW) menghadapi tantangan besar dalam dakwahnya, namun pada akhirnya beliaulah yang menang. Ayat ini juga mengajarkan manusia untuk mencari peluang di tengah kesulitan dan tetap optimis dalam menghadapi cobaan hidup.<sup>29</sup>

Dalam konteks *Adversity Quotient* dalam penyelesaian beban akademis, penafsiran ini menyoroti pentingnya ketahanan dan ketekunan. Mahasiswa yang menghadapi kesulitan akademis harus memahami bahwa kesulitan bersifat sementara dan bahwa setiap kesulitan membawa potensi kemudahan dan keberhasilan. Ayat ini menekankan bahwa setelah menghadapi kesulitan, akan datang kemudahan. Ini menunjukkan pentingnya *Adversity Quotient* dalam berusaha menghadapi rintangan.

أَحْسِبُ النَّاسَ أَنْ يَبْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

*Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: ‘Kami telah beriman’, sedang mereka tidak diuji lagi?.*(al-Ankabut/29:2)

Tafsir Al-Misbah menafsirkan ayat ini bahwa keimanan seseorang tidak cukup hanya dengan kata-kata, tetapi harus dibuktikan melalui cobaan dan tantangan. Cobaan-cobaan ini merupakan bagian dari sunnatullah untuk membedakan antara orang yang benar-benar beriman dan orang yang hanya berpura-pura. Ujian dapat datang dalam berbagai bentuk, termasuk tentangan dari orang-orang kafir, tekanan sosial, godaan duniawi, serta hawa nafsu. Semua itu

---

<sup>29</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid 15..., hal. 361-364.

merupakan bagian dari proses pembuktian keimanan seseorang, bukan untuk menghukum, tetapi untuk mendidik dan menyiapkan orang-orang beriman agar mencapai keteguhan iman yang sejati.<sup>30</sup>

Dalam konteks *Adversity Quotient* (AQ) dan beban akademik, penafsiran ini menyoroti pentingnya ketahanan dalam menghadapi tantangan. Sama seperti orang beriman yang diuji untuk membuktikan ketulusan iman mereka, mahasiswa juga menghadapi kesulitan akademis yang menguji ketekunan, kemampuan memecahkan masalah, dan ketahanan mental mereka. AQ yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk melihat kesulitan sebagai peluang untuk tumbuh daripada hambatan yang tidak dapat diatasi. Mereka yang memiliki iman yang kuat dan AQ yang tinggi lebih mungkin untuk menanggung kesulitan, tetap teguh, dan akhirnya berhasil dalam perjalanan akademis dan pribadi mereka. Ayat ini menyiratkan bahwa ujian dan tantangan adalah bagian dari perjalanan hidup yang akan menguatkan keimanan dan karakter seseorang. Dari beberapa ayat Alqur'an yang relevan dengan *Adversity Quotient*, maka *Adversity Quotient* dalam perspektif Al-Qur'an menekankan pentingnya kesabaran, ketangguhan, dan keimanan dalam menghadapi segala bentuk ujian, termasuk dalam menghadapi beban akademik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menganalisis pengelolaan *Adversity Quotient* mahasiswa dalam upaya optimalisasi penyelesaian beban akademik. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman, strategi, dan faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik pada realitas lingkungan pendidikan pascasarjana. Penelitian dilaksanakan pada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta dengan subjek penelitian mahasiswa kelas 4F angkatan 2022.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Informan dipilih dari mahasiswa yang memiliki karakteristik berbeda dalam kemampuan menghadapi tekanan akademik, meliputi mahasiswa dengan tingkat ketahanan akademik tinggi, sedang, dan rendah, agar diperoleh variasi data mengenai pengelolaan *Adversity*

---

<sup>30</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 10..., hal. 437-439.

*Quotient*. Berdasarkan pemetaan awal terhadap 13 mahasiswa Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Kelas 4F Angkatan 2022, peneliti memilih 9 informan utama untuk diwawancarai secara mendalam dengan mempertimbangkan keterwakilan kategori *Adversity Quotient* dan prinsip kejenuhan data (*data saturation*). Informan tersebut terdiri atas lima mahasiswa dengan karakteristik *climber*, tiga mahasiswa dengan karakteristik *camper*, dan satu mahasiswa dengan karakteristik *quitter*. Empat mahasiswa lainnya tidak diwawancarai secara mendalam karena data yang diperoleh dari sembilan informan telah menunjukkan pola tematik yang berulang dan dianggap memadai untuk menjawab fokus penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan dalam merancang fokus penelitian, mengumpulkan data, menganalisis data, serta menafsirkan hasil penelitian. Untuk mendukung proses pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi, dan dokumentasi akademik yang relevan. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, strategi pengelolaan diri, bentuk dukungan sosial yang diterima, serta faktor internal dan eksternal yang memengaruhi daya juang akademik. Observasi dilakukan terhadap perilaku akademik mahasiswa dalam konteks aktivitas perkuliahan dan penyelesaian tugas, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan akademik, arsip tugas, dan dokumen pendukung lainnya.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif terbatas, dan studi dokumentasi. Validitas data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode dengan membandingkan hasil wawancara antar informan, hasil observasi lapangan, dan dokumen pendukung penelitian. Selain itu, peneliti melakukan *member checking* kepada beberapa informan untuk memastikan kesesuaian hasil interpretasi dengan pengalaman yang dimaksud oleh partisipan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif menggunakan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, mengelompokkan, dan memfokuskan data berdasarkan tema-tema yang relevan dengan pengelolaan *Adversity Quotient* mahasiswa. Tahap penyajian data dilakukan melalui pengorganisasian informasi ke dalam bentuk narasi tematik sehingga pola hubungan antar kategori dapat terlihat secara sistematis. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap selama proses penelitian berlangsung dengan terus memverifikasi temuan

berdasarkan data lapangan hingga diperoleh kesimpulan yang valid dan konsisten. Proses analisis difokuskan pada identifikasi bentuk pengelolaan *Adversity Quotient*, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta keterkaitannya dengan optimalisasi penyelesaian beban akademik mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Pengelolaan *Adversity Quotient* Mahasiswa dalam Penyelesaian Beban Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Pascasarjana Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Kelas 4F Angkatan 2022 Universitas PTIQ Jakarta memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang bervariasi dalam menghadapi beban akademik, namun sebagian besar menunjukkan berada pada kategori *climber*. Mahasiswa pada kategori ini memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan akademik, tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun menghadapi hambatan, serta menunjukkan komitmen untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Temuan tersebut terlihat dari sikap mahasiswa dalam menghadapi revisi tugas, tuntutan presentasi akademik, penyusunan proposal penelitian, dan tekanan penyelesaian tugas akhir.

Adapun pengelolaan *Adversity Quotient* mahasiswa dilakukan melalui beberapa strategi adaptif. Pertama, mahasiswa melakukan penguatan motivasi diri dengan menanamkan orientasi tujuan akademik yang jelas sebagai dasar mempertahankan konsistensi penyelesaian beban akademik. Kedua, mahasiswa menerapkan pengendalian emosi ketika menghadapi tekanan akademik melalui refleksi diri, pengelolaan stres, dan peningkatan kesabaran dalam menyelesaikan tugas. Ketiga, mahasiswa melakukan manajemen waktu dengan menyusun jadwal belajar, menentukan skala prioritas tugas, serta membagi target penyelesaian pekerjaan akademik secara bertahap. Keempat, mahasiswa menggunakan strategi belajar mandiri dan kolaboratif untuk mengoptimalkan pemahaman materi dan penyelesaian tugas akademik.

#### 2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Adversity Quotient* Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, terdapat faktor internal dan eksternal yang memengaruhi pengelolaan *Adversity Quotient* mahasiswa. Faktor internal meliputi motivasi pribadi, tujuan akademik, tanggungjawab terhadap studi, serta nilai spiritual yang diyakini mahasiswa sebagai sumber ketahanan diri dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa

yang memiliki orientasi tujuan yang kuat dan motivasi intrinsik tinggi menunjukkan daya juang lebih besar dalam proses menyelesaikan beban akademik.

Adapun faktor eksternal yang memengaruhi AQ mahasiswa meliputi dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan dosen pembimbing. Dukungan keluarga berperan dalam memberikan motivasi emosional dan dorongan moral selama proses studi. Sedangkan teman seperjuangan membantu mengoptimalkan penyelesaian tugas yaitu dengan membantu dalam bentuk berdiskusi ketika menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, bimbingan dosen mendukung mahasiswa dalam mengoptimalkan kejelasan arah akademik mahasiswa, khususnya dalam proses penyusunan proposal dan tugas akhir.

### 3. Hambatan dalam Pengelolaan *Adversity Quotient* Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah mengembangkan berbagai strategi dalam mengelola *Adversity Quotient*, proses tersebut masih menghadapi sejumlah hambatan yang memengaruhi efektivitas penyelesaian beban akademik. Hambatan tersebut meliputi perfeksionisme yang memicu prokrastinasi, ketidakstabilan motivasi dan kelelahan mental, serta inkonsistensi dalam manajemen waktu.

Perfeksionisme menjadi salah satu hambatan dominan yang dialami mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Berdasarkan hasil wawancara, kecenderungan menetapkan standar terlalu tinggi terhadap hasil pengerjaan tugas menyebabkan mahasiswa terlalu fokus pada detail-detail kecil, sehingga proses penyelesaian tugas menjadi tidak efisien dan sering tertunda. Kondisi ini memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam perspektif *Adversity Quotient*, kondisi tersebut menunjukkan lemahnya dimensi *control* dan *ownership*, karena mahasiswa belum mampu mengelola tanggung jawab akademik secara proporsional dan realistis. Salah satu informan menyatakan bahwa perfeksionisme membuatnya terdistraksi oleh hal-hal kecil yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan secara berlebihan sehingga waktu penyelesaian tugas menjadi lebih lama.

Hambatan lainnya adalah ketidakstabilan motivasi dan kelelahan mental akibat padatnya aktivitas. Mahasiswa mengakui bahwa banyaknya tugas dan jadwal pengumpulan tugas dalam waktu yang berdekatan menimbulkan stres, kelelahan psikologis, dan penurunan fokus belajar. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan tugas dan tidak mampu menyelesaikan beban akademik secara optimal. Dalam konteks *Adversity Quotient*, temuan ini menunjukkan tantangan pada dimensi *endurance*, yaitu kemampuan individu mempertahankan ketahanan diri ketika menghadapi tekanan akademik yang cukup padat.

Selain itu, penelitian juga menemukan adanya inkonsistensi mahasiswa dalam menjalankan jadwal belajar yang telah disusun. Meskipun sebagian mahasiswa telah menerapkan strategi manajemen waktu, implementasinya belum selalu berjalan efektif karena terganggu oleh aktivitas non-akademik, distraksi eksternal, serta kurangnya disiplin diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan akademik belum sepenuhnya dijalankan dengan konsisten, sehingga berdampak pada efektivitas penyelesaian beban akademik.

#### 4. Implikasi *Adversity Quotient* terhadap Penyelesaian Beban Akademik Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengelolaan *Adversity Quotient* yang baik mampu lebih optimal dalam menyelesaikan beban akademik. Indikator optimalisasi tersebut tampak pada ketepatan waktu pengumpulan tugas, konsistensi mengikuti proses akademik, kemampuan mempertahankan performa belajar, serta ketahanan diri menghadapi revisi dan hambatan akademik. Adapun mahasiswa dengan pengelolaan AQ yang kurang optimal menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas, mudah mengalami kelelahan, serta kesulitan mempertahankan konsistensi belajar ketika menghadapi tekanan yang meningkat. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan *Adversity Quotient* yang optimal berperan dalam membentuk kemampuan adaptif mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik serta memengaruhi efektivitas penyelesaian beban akademik pada jenjang pascasarjana.

### Pembahasan

#### A. Pengelolaan *Adversity Quotient* Mahasiswa dalam Menghadapi Beban Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Pascasarjana Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Kelas 4f masuk pada kategori *climber*, yaitu individu yang tetap berupaya menghadapi tantangan dan mempertahankan komitmen meskipun menghadapi tekanan akademik yang kompleks. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana pada dasarnya memiliki kapasitas adaptif yang relatif baik dalam merespons tuntutan akademik yang kompleks. Temuan tersebut sejalan dengan teori Stoltz<sup>31</sup> (2018) yang menjelaskan bahwa individu dengan karakteristik *climber* memiliki orientasi yang kuat terhadap pencapaian tujuan. Adapun penjelasan mengenai apa yang menjadi standar atau tolak ukur tipologi karakteristik mahasiswa dalam *Adversity Quotient* kategori *Climber* yaitu

---

<sup>31</sup> Paul G Stoltz, *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT Grasindo, 2018, hal. 9.

merupakan individu yang gigih, optimis, melihat peluang di tengah kesulitan, dan mengejar cita-citanya.<sup>32</sup> Dalam konteks penelitian ini, kemampuan tersebut tercermin melalui konsistensi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, bertahan menghadapi revisi akademik, dan tetap melanjutkan proses studi meskipun mengalami berbagai tekanan.

Strategi pengelolaan *Adversity Quotient* yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan akademik mahasiswa terbentuk melalui proses regulasi diri yang terstruktur seperti adanya motivasi intrinsik, pengendalian emosi, manajemen waktu, serta strategi belajar kolaboratif. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990) bahwa keberhasilan akademik individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan *self-regulated learning*, yaitu kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara strategis untuk mencapai tujuan belajar.<sup>33</sup> Dengan demikian, pengelolaan AQ dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk implementasi dari regulasi diri yang kemudian membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik.

## **B. Faktor-faktor yang memengaruhi *Adversity Quotient* Mahasiswa**

Penelitian ini menemukan bahwa motivasi intrinsik, tujuan akademik yang jelas, rasa tanggung jawab, dan nilai spiritual menjadi faktor internal *Adversity Quotient* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik selain dibentuk oleh aspek psikologis individu juga dibentuk oleh orientasi makna yang mendasari aktivitas akademiknya. Mahasiswa yang memandang studi sebagai bentuk tanggung jawab, ibadah, atau investasi masa depan menunjukkan daya juang yang lebih tinggi dalam menyelesaikan beban akademik.

Dalam perspektif teori motivasi intrinsik, individu yang memiliki dorongan internal dalam melakukan suatu aktivitas cenderung menunjukkan persistensi, komitmen, dan daya tahan yang lebih baik dibandingkan individu yang hanya didukung oleh motivasi eksternal (Ryan & Deci, 2000).<sup>34</sup> Motivasi intrinsik berperan dalam membantu mahasiswa mempertahankan ketahanan diri dalam menghadapi beban akademik meskipun tidak mendapat reward langsung, karena aktivitas belajar dipandang memiliki nilai personal yang bermakna.

---

<sup>32</sup> R. Setyaningsih, & E. Prihatnani, "Proses Metakognisi Mahasiswa Tipe Adversity Quotient (AQ) Quitters" dalam Memecahkan Masalah Matematika" dalam Satya Widya, Vol 1 Tahun 2018, hal. 112-124.

<sup>33</sup> Barry J. Zimmerman dan Manuel Martinez-Pons, "Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use," dalam Journal of Educational Psychology, Vol. 82 No. 1 Tahun 1990, hal. 51–59.

<sup>34</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Hal ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berfungsi sebagai sumber ketahanan diri individu dalam dimensi *endurance Adversity Quotient*. Individu dengan *endurance* tinggi adalah individu yang optimis, percaya bahwa tantangan bersifat sementara dan dapat dipecahkan. Mereka dapat menilai kesulitan dan bertahan dalam mengatasi masalah. Sebaliknya, mereka yang *endurance* nya rendah cenderung kewalahan dan kurang berusaha mengatasi tantangan.<sup>35</sup>

Temuan ini berkontribusi mengembangkan hasil penelitian sebelumnya yang umumnya menempatkan AQ sebagai konstruk psikologis individual tanpa banyak mengeksplorasi dimensi spiritual sebagai faktor pembentuknya. Dalam konteks pendidikan Islam, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi dalam membangun daya juang akademik mahasiswa. Perspektif ini relevan dengan pandangan pendidikan Islam yang menempatkan aktivitas menuntut ilmu sebagai bagian dari ibadah dan pengembangan diri secara holistik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru bahwa pengelolaan *Adversity Quotient* pada mahasiswa pascasarjana pendidikan Islam dapat dilakukan melalui intervensi psikopedagogis serta dapat dilakukan melalui internalisasi nilai-nilai spiritual dalam proses pendidikan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen menjadi faktor yang memengaruhi bagaimana mahasiswa mengelola *Adversity Quotient* mereka. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber motivasi eksternal yang membantu mahasiswa mempertahankan semangat akademik, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan keyakinan diri ketika menghadapi hambatan akademik. Hal ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa lingkungan sosial yang suportif berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan (Cohen & Wills, 1985)<sup>36</sup>. Temuan ini juga sejalan penelitian Rahayu (2016)<sup>37</sup> yang menemukan hubungan positif antara mahasiswa dan dosen pembimbing dapat meningkatkan ketekunan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa faktor pengelolaan AQ mahasiswa dipengaruhi juga oleh lingkungan akademik dan sosial yang melingkupinya.

---

<sup>35</sup> Mohd Effendi, et.al., "Is Adversity Quotient (AQ) Able to Predict the Academic Performance of Polytechnic Students?" dalam *Journal of Critical Reviews*, Vol. 7 Issue 3 Tahun 2020, hal. 395.

<sup>36</sup> Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310-312.

<sup>37</sup> Rahayu, Diah. "Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi," dalam *Jurnal Psikologi Jambi*, Vol 1 No. 2 Tahun 2016.

Namun demikian, temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pengelolaan *Adversity Quotient* mahasiswa tidak selalu stabil, melainkan dipengaruhi oleh berbagai hambatan seperti perfeksionisme, prokrastinasi, ketidakstabilan motivasi, kelelahan mental, dan inkonsistensi manajemen waktu. Dalam perspektif *self-regulation theory*, hambatan-hambatan tersebut menunjukkan adanya gangguan pada proses pengaturan diri mahasiswa dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi perilaku belajar mereka (Zimmerman, 2000). Penulis menemukan bahwa sedikitnya mahasiswa menunjukkan perilaku perfeksionisme yang menunjukkan kurang idealnya regulasi diri mahasiswa, yaitu ketika individu menetapkan standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis terhadap hasil pengerjaan beban akademiknya. Perfeksionisme justru mendorong mahasiswa terjebak pada detail-detail kecil yang tidak proporsional sehingga memperlambat penyelesaian tugas dan memunculkan perilaku prokrastinasi. Dalam perspektif *Adversity Theory*, kondisi ini menunjukkan lemahnya dimensi *control* dan *ownership*, karena mahasiswa belum mampu mengendalikan persepsi terhadap tuntutan akademik secara realistis serta belum mengambil tanggung jawab secara adaptif terhadap proses penyelesaian tugas. Individu perfeksionis cenderung merasa bahwa hasil yang tidak sempurna identik dengan kegagalan, sehingga mereka lebih memilih menunda pekerjaan daripada menghadapi kemungkinan hasil yang dianggap tidak ideal.

Selain itu, ketidakstabilan motivasi dan kelelahan mental yang dialami mahasiswa menunjukkan kurangnya dimensi *endurance* dalam *Adversity Quotient*. Stoltz (2018) menjelaskan bahwa *endurance* merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan daya tahan psikologis ketika menghadapi tekanan dan kesulitan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini, padatnya beban akademik dan tekanan penyelesaian tugas menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami stres akademik, dan kesulitan mempertahankan fokus belajar. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa AQ mahasiswa dapat menurun ketika tekanan akademik melampaui kapasitas coping yang dimiliki individu.

Hambatan lain yaitu berupa inkonsistensi dalam menjalankan jadwal belajar yang sudah dibuat menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan akademik mahasiswa belum sepenuhnya diikuti oleh disiplin diri dalam mengikuti jadwal tersebut. Dalam perspektif *self-regulation*, kondisi ini mencerminkan lemahnya fase *performance control*, yaitu tahap ketika individu harus mempertahankan konsistensi terhadap strategi belajar yang telah dirancang sebelumnya. Dalam sudut pandang *Adversity Theory*, inkonsistensi tersebut menunjukkan belum optimalnya dimensi *ownership*, karena mahasiswa belum sepenuhnya mampu

mempertahankan tanggung jawab personal terhadap komitmen akademik yang telah ditetapkan.

Ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mampu mengelola *Adversity Quotient* (AQ), terdapat hambatan dari dinamika psikologis internal yang memengaruhi efektivitas regulasi diri mereka, hal yang tidak dibahas mendalam dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengkaji pengelolaan AQ secara lebih komprehensif melalui intervensi pola pikir perfeksionistik dan pelatihan regulasi diri akademik yang optimal.

### **C. Kontribusi Adversity Quotient terhadap Optimalisasi Penyelesaian Beban Akademik**

Mahasiswa dengan pengelolaan *Adversity Quotient* yang baik menunjukkan kemampuan lebih optimal dalam menyelesaikan beban akademik dibandingkan mahasiswa dengan AQ rendah. Indikator optimalisasi tersebut terlihat pada ketepatan waktu pengumpulan tugas, konsistensi performa akademik, kemampuan menghadapi revisi, serta ketahanan terhadap stres akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Huda dan Mulyana (2017)<sup>38</sup> yang menemukan adanya hubungan positif antara AQ dan prestasi akademik mahasiswa, serta penelitian Damiyati et al. (2023)<sup>39</sup> yang menunjukkan bahwa AQ berkorelasi negatif dengan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa AQ berkontribusi pada optimalisasi penyelesaian beban akademik mahasiswa melalui pengelolaan strategi adaptif yang sistematis. Maka dari itu AQ dalam penelitian ini ditemukan sebagai kemampuan dinamis yang dapat ditingkatkan oleh mahasiswa melalui proses regulasi diri mahasiswa serta dukungan social yang diterima. Hal ini memperkaya kajian manajemen pendidikan Islam, khususnya dalam memandang pengelolaan AQ sebagai aspek strategis untuk mengoptimalkan penyelesaian beban akademik mahasiswa pascasarjana.

## **KESIMPULAN**

Upaya optimalisasi penyelesaian beban akademik mahasiswa pascasarjana ditemukan melalui kemampuan mahasiswa dalam mengelola *Adversity Quotient* secara adaptif ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan akademik baik belum tentu mampu menyelesaikan beban akademik secara

---

<sup>38</sup> Tesa N. Huda dan Agus Mulyana, "Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung," dalam *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2018, hal. 115-132

<sup>39</sup> Adibah Nur Damiyati, et.al., "Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Gemar Menunda Mengerjakan Tugas," dalam *Parade Riset Mahasiswa*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2023, hal. 180.

optimal apabila tidak disertai kemampuan mengelola tekanan, hambatan, dan kegagalan akademik secara terstruktur. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berhasil mempertahankan konsistensi akademik adalah mereka yang mampu membangun motivasi intrinsik, mengendalikan emosi, serta mempertahankan daya juang ketika menghadapi tekanan akademik.

Dari segi keilmuan, penelitian ini mengonfirmasi temuan-temuan sebelumnya mengenai pentingnya *Adversity Quotient* dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa, dan memperluas perspektif teoretis dengan menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* berfungsi sebagai juga sebagai kapasitas adaptif yang dapat dikelola dan dikembangkan melalui strategi regulasi diri, dukungan sosial, serta internalisasi nilai spiritual. Dengan demikian, penelitian ini menyumbangkan perspektif baru dalam kajian manajemen pendidikan Islam dengan menempatkan *Adversity Quotient* sebagai variabel strategis dalam optimalisasi penyelesaian beban akademik mahasiswa pascasarjana. Temuan ini memperkaya diskursus ilmiah dengan mengintegrasikan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual dalam memahami ketahanan akademik mahasiswa pada konteks pendidikan tinggi Islam.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain terbatas pada subjek mahasiswa Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam kelas 4F angkatan 2022 Universitas PTIQ Jakarta sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa pascasarjana secara lebih luas. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada satu konteks institusi pendidikan tinggi Islam dengan karakteristik budaya akademik tertentu, sehingga belum menggambarkan variasi pengelolaan *Adversity Quotient* pada jenjang, program studi, maupun institusi yang berbeda. Keterbatasan lainnya terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif studi kasus yang menekankan kedalaman data namun memiliki keterbatasan dalam cakupan generalisasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan konteks institusi yang lebih beragam, jenjang pendidikan yang berbeda, serta menggunakan pendekatan mixed-method atau kuantitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengelolaan *Adversity Quotient* dalam konteks pendidikan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ: Emotional Quotient Berdasarkan Enam Rukun Iman Dan Lima Rukun Islam*, Jakarta: Arga, 2001.

- Amaliya, Niila Khoiru. "Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 12 No. 2 Tahun 2017.
- Aula, Salwa Tadzkirotul., *et.al.*, "Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa", dalam *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, Vol. 2, No. 3 Tahun 2024.
- Cohen, Sheldon., dan Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2, 1985.
- Damiyati, Adibah Nur., *et.al.*, "Adversity Quotient Pada Mahasiswa Yang Gemar Menunda Mengerjakan Tugas," dalam *Parade Riset Mahasiswa*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2023.
- Dhanita, Lisa dan Ahmad Hidayat, "Gambaran Adversity Quotient pada Wirausahawan Melayu di Bidang Kuliner," dalam *An-nafs*, Vol. 09 No. 03 Tahun 2015.
- Effendi, Mohd., *et.al.*, "Is Adversity Quotient (AQ) Able to Predict the Academic Performance of Polytechnic Students?" dalam *Journal of Critical Reviews*, Vol. 7 Issue 3 Tahun 2020.
- Huda, Tesa N., dan Agus Mulyana, "Pengaruh Adversity Quotient terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung," dalam *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2017.
- Islaha, Zavira Silmi., *et.al.*, "Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa", dalam *Jurnal Sains Student Research*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2024
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 15, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 10, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Mahmudah dan Fatimah Zuhriah, "Konsep Adversity Quotient (AQ) Dalam Menghadapi Cobaan: Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis," dalam *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2021.
- Noviriani, Eliza. "Eksplorasi Kecerdasan Daya Juang (Adversity Quotient) Mahasiswa Akuntansi Dalam Tinjauan Fenomenologi," dalam *Sebatik*, Vol. 25 No. 2 Tahun 2021.
- Nurrohman, Bayu. "Optimalisasi Pelayanan E-Ktp Guna Meningkatkan Validitas Data Kependudukan Di Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang," dalam *Jurnal Kajian Administrasi dan Pemerintahan Daerah*, Vol. 10 No. 6 Tahun 2017.

- Octavia, Evi. dan Sumedi P. Nugraha, “Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Work-Study Conflict Pada Mahasiswa Yang Bekerja,” dalam *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2013.
- Rahayu, Diah. “Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi,” dalam *Jurnal Psikologi Jambi*, Vol 1 No. 2 Tahun 2016.
- Rosidin. “Optimalisasi Manajemen Waktu Mahasiswa Dalam Perspektif Tafsir Tarbawi”, dalam *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2024.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1).
- Setyaningsih, R. & E. Prihatnani, “Proses Metakognisi Mahasiswa Tipe Adversity Quotient (AQ) Quitters” dalam *Memecahkan Masalah Matematika* dalam *Satya Widya*, Vol 1 Tahun 2018.
- Siswanto, Eko., dan Meiliasari, “Kemampuan Pemecahan Masalah pada Pembelajaran Matematika: Systematic Literature Review”, dalam *Jurnal Riset Pembelajaran Matematika Sekolah*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2024.
- Stoltz, Paul G. *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT. Gramedia, 2018.
- Stoltz, Paul G. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT. Grasindo, 2005.
- Stoltz, Paul G. dan Erik Weinhenmayer. *The Adversity Advantage Turning Everyday Struggles into Everyday Greatnes*, diterjemahkan oleh Kusnandar dengan judul *Adversity Advantage Mengubah Masalah Menjadi Berkah*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Suhartono. “Adversity Quotient Mahasiswa Pemrogram Skripsi,” dalam *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2017.
- Zimmerman, Barry J. dan Manuel Martinez-Pons, “Student Differences in SelfRegulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use,” dalam *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82 No. 1 Tahun 1990.