

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

SKRIPSI

Oleh:

Andika Lukman Prasetya

201710515178



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

2021

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik
Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Selama Pembelajaran Jarak Jauh

Nama Mahasiswa : Andika Lukman Prasetya

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515178

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi


Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2021

Bekasi, 23 Juli 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317018701



Budi Sarasati, S.KM., M.Si
NIDN. 0420106702

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pembelajaran Jarak Jauh
Nama Mahasiswa : Andika Lukman Prasetya
Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515178
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2021

Bekasi, 23 Juli 2021

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324048801

Penguji I : Budi Sarasati, S.KM., M.Si
NIDN. 0420106702

Penguji II : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317018701

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi
Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN. 0314078503

Dekan

Fakultas Psikologi

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pembelajaran Jarak Jauh" ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan yang sumbernya telah dituliskan secara jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,

Andika Lukman Prasetya

NPM. 201710515178

ABSTRAK

Andika Lukman Prasetya. 201710515178. Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pembelajaran Jarak Jauh.

Peserta didik salah satunya mahasiswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh atau *daring*. Stres akademik dirasakan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan waktu pembelajaran yang singkat dan tugas yang menumpuk mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik. *Hardiness* juga berperan dalam stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pembelajaran Jarak Jauh. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebanyak 100 mahasiswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data di analisis dengan menggunakan korelasi *Spearman's*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Menandakan semakin tinggi *hardiness*, maka stres akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik tinggi. Koefisien $-0,683^{**}$ dan $p = 0,000$.

Kata kunci: *Hardiness*, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, stres akademik

ABSTRACT

Andika Lukman Prasetya. 201710515178. *The Relationship Between Hardiness and Academic Stress of Bhayangkara University Students, Greater Jakarta During Distance Learning.*

*One of the students is students who take distance learning or online. Academic stress is felt by students while participating in distance learning with short learning time and piling tasks causing students to experience academic stress. Hardiness also plays a role in academic stress. This study aims to determine the relationship between hardiness and academic stress of students at Bhayangkara University, Greater Jakarta during distance learning. The subjects in this study were students of Bhayangkara University, Greater Jakarta as many as 100 students using simple random sampling technique. The data were analyzed using Spearman's correlation. The results of this study indicate that there is a negative relationship between hardiness and academic stress. Indicates the higher the hardiness, the lower the academic stress. Conversely, if hardiness is low, then academic stress is high. The coefficient is -0.683^{**} and $p = 0.000$.*

Keywords: *Academic stress, during distance learning, hardiness, stude*

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama الله yang maha pengasih lagi maha penyayang, peneliti panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada peneliti yang dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Hubungan Antara *Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pembelajaran Jarak Jauh.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana psikologi. Pada proses ini penyusunan dan penyelesaian skripsi ini peneliti banyak menghadapi hambatan dan ujian. Namun, berkat do'a bantuan bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak maka peneliti dapat melalui semuanya dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada :

1. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah memberikan arahan dan bimbingannya.
4. Terimakasih Ibu Budi Sarasati, S.KM., M.Si selaku penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan untuk peneliti.
5. Terimakasih Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah memberikan arahan dan sarannya untuk peneliti.
6. Terimakasih Ibu Dr. Netty Merdiaty, M.M., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan.
7. Seluruh Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan banyak ilmu dan mengajarkan banyak hal kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.

8. Seluruh Staff di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas perbantuannya selama proses per kuliahan.
9. Teruntuk Orang tua, Mamah dan Papah yang tidak pernah letih memberikan dukungan dalam bentuk moral maupun material, terima kasih atas semua doa dan cinta yang tak pernah putus.
10. Terimakasih (*someone like me*) yang selalu menemani saya dari awal kuliah sampai saat ini saya lulus dengan tepat waktu dan memberikan *support system* yang tiada henti, selalu mendengarkan keluh kesah selama menyelesaikan skripsi.
11. Terimakasih kakak tingkat konsultan skripsi Kak There, Kak Dama, Bang Carlo, Bang Hafid yang membagi ilmunya dan membantu saya selama konsultasi skripsi ini.
12. Terimakasih Chika, Vira, Iqbal, Birra, Karlina, Isna dan Desti yang telah menjadi sahabat seperjuangan membantu selama proses skripsi.
13. Terimakasih Vio, Desi, Adisa, Bela, Karin, Tiwi, Else, Cerin dan Sagita yang menjadi sahabat selama perkuliahan.
14. Terimakasih Bang Ikeng, Arigi, Alif, Candra, Azis, Insan, Nico, Ryan yang telah menjadi kawan selama perkuliahan.
15. Terimakasih teman-teman Psikologi Angkatan 2017. Sukses untuk kalian, senang bisa bergabung dan kenal dengan kalian semua.
16. Terimakasih seluruh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas ketersediannya menjadi responden dalam penelitian ini.
17. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya. Semoga Allah memberikan kemudahan dan kelancaran untuk kalian.
18. Dan terimakasih pula yang tiada henti dan rasa bersyukur kepada diri saya, bahwa Andika Lukman Prasetya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu, dengan kegigihan tidak melihat waktu dalam mengerjakan skripsi. Saya ingin mempersembahkan skripsi saya kepada orang tua, keluarga serta teman-teman, bahwa saya mampu dan dapat menyelesaikannya. Saya percaya disetiap proses tidak akan mengkhianati hasil.

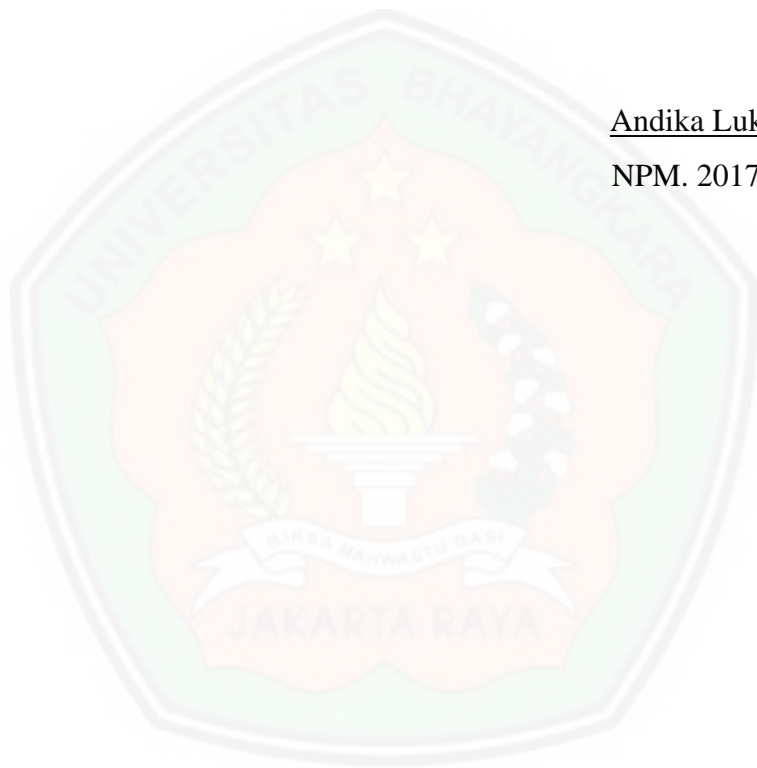
Demikianlah yang dapat peneliti sampaikan, semoga keikhlasan semua pihak yang telah membantu mendapatkan berkasih dari ﷻ SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan semoga bermanfaat bagi orang lain.

Bekasi, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,

Andika Lukman Prasetya

NPM. 201710515178



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Stres Akademik	13
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	13
2.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik.....	14
2.1.3 Faktor-Faktor Stres Akademik.....	15
2.2 <i>Hardiness</i>	16

2.2.1 Definisi <i>Hardiness</i>	16
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Hardiness</i>	17
2.2.3 Faktor-Faktor <i>Hardiness</i>	18
2.3 Hubungan Antar Variabel.....	18
2.4 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian.....	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
3.3.1 Definisi Operasional <i>Hardiness</i>	20
3.3.2 Definisi Operasional Stres Akademik.....	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.5.1 Instrumen Penelitian	22
3.5.2 Skala Stres Akademik.....	23
3.5.3 Skala <i>Hardiness</i>	25
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	26
3.6.1 Validitas.....	26
3.6.2 Reliabilitas	26
3.7 Analisis Data	27
3.8 Hasil Uji Coba.....	28
3.8.1 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	28
3.8.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Hardiness</i>	29
3.8.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	30

3.8.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i>	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	31
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2 Subjek Penelitian	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian	32
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	32
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	33
4.3 Hasil Penelitian.....	34
4.3.1 Uji Asumsi	34
4.4 Kategorisasi Subjek Penelitian.....	35
4.4.1 Kategorisasi <i>Hardiness</i>	35
4.4.2 Kategorisasi Stres Akademik.....	36
4.5 Uji Hipotesis.....	38
4.5.1 Uji Korelasi.....	38
4.6 Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
5.2.1 Saran Praktis	43
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Uraian Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3. 1 Skala Likert	23
Tabel 3. 2 Blueprint Stres Akademik sebelum diuji coba.....	24
Tabel 3. 3 Blueprint <i>Hardiness</i> sebelum diuji coba.....	25
Tabel 3. 4 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem	26
Tabel 3. 5 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	27
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik	28
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala <i>Hardiness</i>	29
Tabel 3. 8 Hasil <i>Try Out</i> Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	30
Tabel 3. 9 Hasil <i>Try Out</i> Reliabilitas Skala <i>Hardiness</i>	30
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek	32
Tabel 4. 2 Hasil Uji Asumsi.....	34
Tabel 4. 3 Uji Kuartil	35
Tabel 4. 4 Rentang Skor Variabel <i>Hardiness</i>	36
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Hardiness</i>	36
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan.....	37
Tabel 4. 7 Rentang Skor Variabel Stres Akademik	38
Tabel 4. 8 Kategorisasi Stres Akademik	38
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Survei Gejala Stres Akademik pada Mahasiswa	3
Gambar 1. 2 Survei Ciri-Ciri <i>Hardiness</i> pada Mahasiswa	5
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik.....	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi.....	51
Lampiran 3 <i>Screenshot</i> Sebar Kuesioner.....	53
Lampiran 4 Aitem <i>Hardiness</i>	54
Lampiran 5 Aitem Stres Akademik.....	56
Lampiran 6 Hasil Coding <i>Try Out Hardiness</i>	58
Lampiran 7 Hasil Coding <i>Try Out Stres Akademik</i>	60
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas <i>Hardiness</i>	63
Lampiran 9 Hasil Uji Relibilitas <i>Hardiness</i>	63
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Stres Akademik.....	64
Lampiran 11 Hasil Uji Relibilitas Stres Akademik.....	64
Lampiran 12 Hasil Coding Ambil Data <i>Hardiness</i>	65
Lampiran 13 Hasil Coding Ambil Data Stres Akademik.....	70
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas.....	75
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas.....	75
Lampiran 16 Hasil Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 17 Hasil Uji Korelasi.....	76