

**HUBUNGAN *HARDINESS* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN “X”**

KABUPATEN BEKASI

SKRIPSI

Oleh :

Yunita Rahayu

201910515038



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2023

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren X Kabupaten Bekasi, ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumber nya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di-*foto copy* melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. 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.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Yunita Rahayu

201910515038

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik
Pada Santri Pondok Pesantren X Kabupaten
Bekasi

Nama Mahasiswa : Yunita Rahayu

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515038

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENGESAHKAN,

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


Penguji I : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0329048504


Penguji II : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0327068402

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


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


Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIDN. 0026047110

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren X Kabupaten Bekasi

Nama Mahasiswa : Yunita Rahayu

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515038

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 17 Juli 2023

Jakarta, 28 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0329048504



Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0327068402

ABSTRAK

Yunita Rahayu, 201910515038. Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren X Kabupaten Bekasi.

Abstrak. Penelitian ini membahas mengenai hubungan *hardiness* dengan stres akademik pada santri pondok pesantren X kabupaten Bekasi. Santri didalam pondok pesantren mengalami stres akademik karena aktivitas yang padat. Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan belajar, lama belajar, tugas yang banyak, hasil dari nilai ujian maupun kecemasan dalam ujian dan manajemen waktu. *Hardiness* juga berperan pada stres akademik. Subjek penelitian ini santri pondok pesantren X sebanyak 600 orang dengan jumlah sampel 110 responden, dengan karakteristik sampelnya yakni laki-laki berusia 16-19 tahun. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi dengan menggunakan skala psikologi yaitu skala likert. Penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Dapat di simpulkan bahwa semakin tinggi *hardiness*, maka stres akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *hardiness* rendah, maka stres akademik tinggi. Dengan koefisien sebesar -0.563^{**} dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik” pada salah satu Pesantren X yang ada di Kabupaten Bekasi.

Kata Kunci : Santri, Stres Akademik, *Hardiness*

ABSTRACT

This study discusses the relationship between hardiness and academic stress in Islamic boarding school X students in Bekasi district.

Abstract. Santri in Islamic boarding schools experience academic stress due to busy activities. Academic stress is defined as stress originating from the teaching and learning process or matters related to learning activities which include learning pressure, length of study, lots of assignments, results from test scores and anxiety in exams and time management. Hardiness also plays a role in academic stress. The subjects of this study were 600 students at Islamic boarding school X with a total sample of 110 respondents, with the characteristics of the sample being males aged 16-19 years. The method used is a quantitative method with correlation analysis techniques using a psychological scale, namely the Likert scale. This study used *Stratified Random Sampling* technique. Data analysis used Spearman's correlation test. The results of this study indicate that there is a negative relationship between hardiness and academic stress. It can be concluded that the higher the hardiness, the lower the academic stress. Conversely, if hardiness is low, then academic stress is high. With a coefficient of -0.563^{**} with a significance level of 0.000 ($\text{sig} < 0.05$). It can be concluded that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected that there is a relationship between hardiness and academic stress" at one of the X Islamic Boarding Schools in Bekasi Regency.

Keywords: Santri, Academic Stress, Hardiness

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penciti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Hardiness* Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren X Kabupaten Bekasi”. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan saran, motivasi, semangat, dan bimbingan. Oleh karena itu peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada:

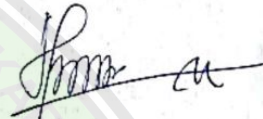
1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu dan kesempatan untuk membimbing dan memberikan motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Budi Sarasati, S.KM.,M.Si selaku Dosen Penguji sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan untuk peneliti.
5. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan kritik terhadap skripsi ini sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
6. Ibu Dr. Sulistiasih,M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

7. Kedua orang tua yang tersayang Bapak Ipda. Agus Ruhiat S.H dan Ibu Miftahul Jannah, atas kasih sayang, semangat, dukungan dan doa yang tak pernah putus untuk peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Saudara kandung yang sangat tersayang Fajar Hermawan dan Imam Satriaji, atas semangat dan dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan peneliti, Efa Kurniatih, Fadhila Rikasiwi, Lidwina Ratri Paskalia, Salsabila Aziza, Zalfa Eka Nurul Fadhillah. Terima kasih banyak untuk persahabatan yang penuh canda tawa dan kasih sayang yang tulus, semangat dan dukungan sedari awal perkuliahan hingga sampai saat ini berjuang bersama untuk meraih gelar sarjana.
10. Sahabat-sahabat tersayang, Diah Putri Ayu Ningsih, Lafiyah ikeyuniawati, Nailis Sa'adah, Tika Sabrina, Ryana Dheysika Poetri, Zulfa Salsabila yang selalu memberikan canda tawa dan kasih sayang yang tulus sedari pertemanan awal masa sekolah hingga saat ini, semangat, dukungan serta doa tidak putus untuk peneliti menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman dekat peneliti Bripda. Aditya Yudha Pratama sedari awal pembuatan skripsi yang selalu mengingatkan, memberikan semangat serta kasih sayang yang tulus serta selalu memotivasi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman baik peneliti Alifia Rizki Zalfa, Aulya Maharani, Aurora Tabitha, Dela Aulia, Dinda Soya, Surya Ramadhan, Sania Fadhila, Inas Alya Haura, Inri Patricia dan masih banyak teman teman baik peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.
13. Terima kasih untuk teman-teman psikologi angkatan 2019. Sukses untuk kalian semua.
14. Dan terima kasih pula tiada henti kepada diri saya, Yunita Rahayu dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Saya

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.

Jakarta, 7 juli 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Yunita Rahayu

201910515038



DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan masalah.....	13
1.3. Tujuan Penelitian.....	15
1.4. Manfaat penelitian.....	15
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	15
1.4.2. Manfaat Praktis	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
2.1. Uraian Variabel	17
2.1.1. Stres Akademik.....	17
2.1.2. Aspek-aspek Stres Akademik	18
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.	19
2.1.4. Alat ukur yang digunakan.....	21
2.2. Hardiness	21
2.2.1. Definisi <i>Hardiness</i>	21
2.2.2. Aspek-aspek Hardiness	22
2.2.3. Faktor-faktor Hardiness	23
2.2.4. Alat ukur yang digunakan.....	24
2.3. Hubungan Antar Variabel	24
2.4. Hipotesis Penelitian.....	26
2.5. Kerangka Berpikir	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28

3.1.	Tipe Penelitian.....	28
3.2.	Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.3.1.	Definisi Operasional <i>Hardiness</i>	29
3.3.2.	Definisi Operasional Stres Akademik.....	29
3.4.	Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.4.1.	Populasi.....	29
3.4.2.	Sampel dan Sampling	30
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5.1.	Instrumen Penelitian	31
3.5.2.	Skala Stres Akademik.....	33
3.5.3.	Skala <i>Hardiness</i>	34
3.5.4.	Validitas dan Reabilitas	35
3.6.	Analisis Data	38
3.6.1.	Uji Asumsi.....	38
BAB IV.....	40	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40	40
4.1	Profil Responden Penelitian.....	40
4.2	Pelaksanaan Penelitian	41
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	41
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	41
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	41
4.3	Hasil Penelitian	45
4.3.1	Profil Demografis	45
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian.....	45
4.3.3	Kategorisasi Penelitian	46
4.3.4	Uji Hipotesis	51
4.4	Diskusi dan Pembahasan.....	52

BAB V	55
KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
5.2.1 Saran Teoritis.....	55
5.2.2 Saran Praktis.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	62
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Pernyataan <i>Favorabel</i> dan Pernyataan <i>Unfavorabel</i>	29
Tabel 3.2 Blueprint Stres Akademik.....	30
Tabel 3.3 Blueprint <i>Hardiness</i>	31
Tabel 3.4 Indeks Diskriminan Aitem.....	32
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	33
Tabel 4.1 Profil Usia Responden Penelitian.....	40
Tabel 4.2 Profil Kelas Responden Penelitian.....	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Item Stres Akademik	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Item <i>Hardiness</i>	43
Tabel 4.5 Reliabilitas Skala Penelitian	44
Tabel 4.6 Profil Demografis Skala.....	44
Tabel 4.7 Kategorisasi Subjek Penelitian Variabel Stres Akademik	47
Tabel 4.8 Kriteria Koefisien Korelasi.....	51
Tabel 4.9 Uji Korelasi Spearman.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1 Kerangka Berpikir.....25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 item hardiness	61
Lampiran 2 Item Stres Akademik.....	63
Lampiran 3 G-Power	65
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data.....	66
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi.....	67
Lampiran 6 Screenshot Hasil Google Form.....	69
Lampiran 7 Bukti Penyebaran Kuesioner	72
Lampiran 8 Cek Plagiarism.....	71
Lampiran 9 Validitas Stres Akademik.....	74
Lampiran 10 Validitas Hardiness	75
Lampiran 11 Realibilitas Stres Akademik	76
Lampiran 12 Realibilitas Hardiness.....	76
Lampiran 13 Uji Normalitas	77
Lampiran 14 Uji Linieritas.....	77
Lampiran 15 Uji Korelasi	78
Lampiran 16 Kategorisasi Stres Akademik.....	78
Lampiran 17 Kategorisasi Hardiness.....	78
Lampiran 18 Mean, Median, Standar Deviation Stres Akademik.....	79
Lampiran 19 Mean, Median, Standar Deviation Hardiness.....	79
Lampiran 20 Uji Demografi Usia	79
Lampiran 21 Uji Demografi Kelas	80
Lampiran 22 Data Tabulasi Stres Akademik	81
Lampiran 23 Data Tabulasi Hardiness.....	84