

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES DALAM MENGERJAKAN  
SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
ANGKATAN TAHUN 2016**



Rosalia Indah Oktaviani

1125164003

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

**Rosalia Indah Oktaviani**

PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP STRES DALAM MENGERJAKAN  
SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA ANGKATAN TAHUN 2016

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *hardiness* terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian berjumlah 154 mahasiswa yang diperoleh menggunakan simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu instrumen stres dan instrumen *hardiness*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis satu prediktor untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *hardiness* terhadap stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016. Konstanta variabel *hardiness* adalah sebesar 83,179, untuk koefisien regresi variabel *hardiness* diperoleh sebesar -0,368. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh *hardiness* terhadap stres bersifat negatif. Indeks korelasi ganda (R) yang diperoleh adalah sebesar 0,089 dengan nilai R Square sebesar 0,298. Hasil R Square tersebut menunjukkan bahwa variabel *hardiness* mempengaruhi variabel stres sebanyak 8,9% dan 91,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Hardiness*, Stres

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas  
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan Tahun 2016

Nama Mahasiswa : Rosalia Indah Oktaviani  
 Nomor Registrasi : 1125164003  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 11 Agustus 2020

Pembimbing I





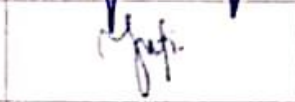
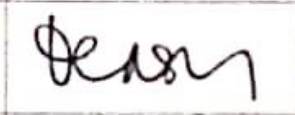
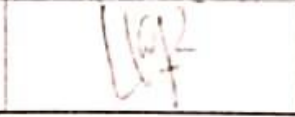
Dwi Kencana Wulan, M.Psi, Psikolog  
 NIP. 198212122014042001

Pembimbing II



Dr. R. A. Fadhallah, M.Si.  
 NIDN. 0012017902

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

| Nama   | Tanda Tangan  | Tanggal         |
|--|---|-----------------|
| Dr. Gantina Komalasari,<br>M.Psi (Penanggungjawab)*      |  | 25/08/2020      |
| Dr. Gungum Gumelar,<br>M.Si (Wakil<br>Penanggungjawab)** |  | 25/08/2020      |
| Prof. Dr. Yufiarti<br>(Ketua Penguji)***                 |  | 21 Agustus 2020 |
| Deasyanti, Ph.D<br>(Anggota)****                         |  | 21 Agustus 2020 |
| Lupi Yudhaningrum, M.Psi<br>(Anggota)                    |  | 21 Agustus 2020 |

Catatan:

- \*Dekan FPPsi
- \*\*Wakil Dekan I
- \*\*\*Ketua Penguji
- \*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rosalia Indah Oktaviani  
NIM : 1125164003  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh *Hardiness* terhadap Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Angkatan Tahun 2016**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 5 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Rosalia Indah Oktaviani)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rosalia Indah Oktaviani  
NIM : 1125164003  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : rosaliaindah98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Hardiness terhadap stres dalam menyelesaikan skripsi  
pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas  
Negeri Jakarta Angkatan Tahun 2016

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 September 2010

Penulis

(Rosalia Indah Oktaviani)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang Mengerjakan Skripsi”.

Penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan penelitian ini. Dalam penyusunan dan penulisan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan arahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan.
6. Seluruh Staf Administrasi dan Karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi.
7. Mama dan Papa saya yang selalu memberikan doa kepada saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang kepada saya. Keduanya merupakan alasan saya untuk segera menyelesaikan salah satu tanggung jawab yang diberikan dan sebagai persembahan yang diberikan untuk mereka.
8. Mba Siti, Mba Tami dan Lala selaku saudara kandung saya yang selalu memberikan bantuan, motivasi, cinta, dan kasih sayang kepada saya selama proses mengerjakan skripsi ini.
9. Syahni selaku teman seperjuangan dan teman satu bimbingan yang selalu saling memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini hingga selesai.
10. Bagus Aji yang selalu memberikan bantuan, perhatian dan, nasihat kepada saya selama proses mengerjakan skripsi ini.

11. Kakak dan Abang senior psikologi UNJ yang telah memberikan bantuan terkait pengolahan data dalam skripsi ini.
12. Triana dan Sanda yang telah memberikan bantuan dalam pengolahan data dalam skripsi ini.
13. Hani, Ersya, Mega, Reva, Tika, dan Eka selaku sahabat yang selalu mendukung dan selalu menguatkan saya selama proses pengerjaan skripsi.
14. Teman-teman angkatan 2016 yang saling memberikan dukungan selama perkuliahan, khususnya teman-teman kelas A 2016.
15. Kepada semua pihak yang telah membantu saya yang belum disebutkan, saya ucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungannya.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti, pembaca, maupun pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Jakarta, 5 Agustus 2020  
Penulis

Rosalia Indah Oktaviani

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                                       | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....          | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....            | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b> ..... | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                 | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GRAFIK</b> .....                                 | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                               | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                             | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                   | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                              | 6           |
| 1.3 Pembatasan Masalah.....                                | 6           |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                                   | 6           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                                | 6           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                               | 7           |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis.....                                | 7           |
| 1.6.1 Manfaat Praktis .....                                | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                       | <b>8</b>    |
| 2.1 Stres.....   | 8           |
| 2.1.1 Pengertian Stres.....                                | 8           |
| 2.1.2 Aspek-aspek Stres .....                              | 8           |
| 2.1.3 Sumber-sumber Stres .....                            | 9           |
| 2.1.4 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres .....         | 9           |
| 2.1.5 Gejala-gejala Stres .....                            | 11          |



|  |           |
|--|-----------|
| 2.2 Kepribadian.....   | 11        |
| 2.2.1 Pengertian Kepribadian .....                           | 11        |
| 2.3 <i>Hardiness</i> .....                                   | 12        |
| 2.3.1 Pengertian <i>Hardiness</i> .....                      | 12        |
| 2.3.2 Aspek-aspek <i>Hardiness</i> .....                     | 13        |
| 2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i> ..... | 15        |
| 2.4 Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....           | 15        |
| 2.4.1 Definisi Mahasiswa dan Skripsi.....                    | 15        |
| 2.4.2 Stres dalam Mengerjakan Skripsi .....                  | 15        |
| 2.5 Hubungan antara <i>Hardiness</i> dan Stres.....          | 16        |
| 2.6 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....              | 17        |
| 2.7 Hipotesis .....  | 19        |
| 2.8 Hasil Penelitian yang Relevan .....                      | 19        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                        | <b>21</b> |
| 3.1 Tipe Penelitian .....                                    | 21        |
| 3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....   | 21        |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....                 | 21        |
| 3.2.2 Definisi Konseptual.....                               | 21        |
| 3.2.2.1 <i>Hardiness</i> .....                               | 21        |
| 3.2.2.2 Stres .....  | 22        |
| 3.2.3 Definisi Operasional .....                             | 22        |
| 3.2.3.1 <i>Hardiness</i> .....                               | 22        |
| 3.2.3.2 Stres .....  | 22        |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....                      | 22        |
| 3.3.1 Populasi.....  | 22        |
| 3.3.2 Sampel.....  | 23        |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data.....                             | 24        |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian.....                              | 24        |
| 3.4.1.1 Instrumen Stres .....                                | 24        |
| 3.4.1.2 Instrumen <i>Hardiness</i> .....                     | 26        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.4.2 Uji Coba Instrumen .....  | 28        |
| 3.4.2.1 Uji Validitas.....  | 28        |
| 3.4.2.2 Uji Reliabilitas.....   | 29        |
| 3.4.2.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres .....            | 29        |
| 3.4.2.3.1 Validitas Isi Instrumen Stres.....                            | 29        |
| 3.4.2.3.2 Validitas Butir Instrumen Stres .....                         | 30        |
| 3.4.2.3.3 Reliabilitas Instrumen Stres.....                             | 32        |
| 3.4.2.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Hardiness</i> ..... | 32        |
| 3.4.2.4.1 Validitas Isi Instrumen <i>Hardiness</i> .....                | 32        |
| 3.4.2.4.2 Validitas Butir Instrumen <i>Hardiness</i> .....              | 32        |
| 3.4.2.4.3 Reliabilitas Instrumen <i>Hardiness</i> .....                 | 34        |
| 3.5 Analisis Data .....   | 34        |
| 3.5.1 Uji Statistik.....  | 34        |
| 3.5.1.1 Statistika Deskriptif.....                                      | 34        |
| 3.5.1.2 Uji Normalitas .....  | 34        |
| 3.5.1.3 Uji Linearitas .....  | 35        |
| 3.5.1.4 Uji Analisis Regresi.....                                       | 35        |
| 3.5.2 Perumusan Hipotesis .....   | 35        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                 | <b>37</b> |
| 4.1 Gambaran Responden Penelitian.....                                  | 37        |
| 4.1.1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....              | 37        |
| 4.1.2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia.....                        | 38        |
| 4.2 Prosedur Penelitian .....   | 39        |
| 4.2.1. Persiapan Penelitian.....  | 39        |
| 4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....                                     | 41        |
| 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....                                | 41        |
| 4.3.1 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif .....                   | 41        |
| 4.3.1.1 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif Stres .....           | 41        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.3.1.2 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif <i>Hardiness</i> ..... | 42        |
| 4.3.2 Kategorisasi Skor Variabel.....                                    | 44        |
| 4.3.2.1 Kategorisasi Skor Variabel Stres.....                            | 44        |
| 4.3.2.2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Hardiness</i> .....                | 45        |
| 4.3.3 Uji Normalitas .....   | 46        |
| 4.3.4 Uji Linearitas .....   | 47        |
| 4.3.5 Uji Korelasi .....   | 48        |
| 4.3.6 Uji Hipotesis.....   | 49        |
| 4.4 Pembahasan .....   | 52        |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian .....  | 53        |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>                       | <b>54</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....  | 54        |
| 5.2 Implikasi .....  | 54        |
| 5.3 Saran .....  | 55        |
| 4.3.3 Bagi Subjek Penelitian.....  | 55        |
| 4.3.4 Bagi Subjek Peneliti Selanjutnya .....                             | 55        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>56</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>  | <b>59</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>   | <b>88</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Stres .....                              | 25 |
| Tabel 3.2 <i>Skoring</i> Butir Skala Stres .....                           | 26 |
| Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Hardiness</i> .....                   | 26 |
| Tabel 3.4 <i>Skoring</i> Butir Skala <i>Hardiness</i> .....                | 28 |
| Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Model Guilford .....                         | 29 |
| Tabel 3.6 Perubahan Item Instrumen Stres Setelah Uji Coba .....            | 30 |
| Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Final Instrumen Stres .....                    | 31 |
| Tabel 3.8 Perubahan Item Instrumen <i>Hardiness</i> Setelah Uji Coba ..... | 33 |
| Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Final Instrumen <i>Hardiness</i> .....         | 33 |
| Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....               | 37 |
| Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....                        | 38 |
| Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Variabel Stres .....                       | 42 |
| Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Variabel <i>Hardiness</i> .....            | 43 |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Stres .....                                    | 45 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Skor <i>Hardiness</i> .....                         | 46 |
| Tabel 4.7 Uji Normalitas .....   | 47 |
| Tabel 4.8 Uji Linearitas .....   | 47 |
| Tabel 4.9 Uji Korelasi .....   | 48 |
| Tabel 4.10 Uji Signifikansi Hipotesis .....                                | 49 |
| Tabel 4.11 <i>Model Summary</i> .....                                      | 50 |
| Tabel 4.12 Uji Persamaan Regresi .....                                     | 51 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....         | 17 |
| Gambar 4.1 Scatter Plot Uji Linearitas..... | 48 |



## DAFTAR GRAFIK

|  |    |
|--|----|
| Grafik 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....   | 38 |
| Grafik 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia .....           | 39 |
| Grafik 4.3 Data Deskriptif Variabel Stres.....             | 42 |
| Grafik 4.4 Data Deskriptif Variabel <i>Hardiness</i> ..... | 44 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....          | 59 |
| Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 63 |
| Lampiran 3. Instrumen Final.....                | 67 |
| Lampiran 4. Data Mentah Responden.....          | 71 |
| Lampiran 5. Uji Distribusi Deskriptif.....      | 83 |
| Lampiran 6. Kategorisasi Variabel.....          | 85 |
| Lampiran 7. Uji Normalitas .....                | 85 |
| Lampiran 8. Uji Linearitas .....                | 86 |
| Lampiran 9. Uji Korelasi.....                   | 86 |
| Lampiran 10. Uji Hipotesis.....                 | 86 |

