



**HUBUNGAN *ACADEMIC HARDINESS* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR DI DKI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**DINDA AMELIA MAHARANI
(46122010043)**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026



**HUBUNGAN *ACADEMIC HARDINESS* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN TUGAS
AKHIR DI DKI JAKARTA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

Strata 1 (S1) pada Program Studi Psikologi

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

DINDA AMELIA MAHARANI

46122010043

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Amelia Maharani

NIM : 46122010043

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas akhir di DKI Jakarta.

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 23 Februari 2026
UNIVERSITAS
MERCU BUANA


Dinda Amelia Maharani

W

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Dinda Amelia Maharani
NIM : 46122010043
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 12 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

Melani Aprianti., S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN/NUPTK: 0322048105

MERCU BUANA

Jakarta, 12 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi

NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Andi Adriansyah, M. Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Melani Aprianti, S.Psi.,M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ketua sidang dan Dosen Penguji atas saran dan masukan untuk penelitian saya yang lebih baik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pengajaran dan ilmu untuk saya selama menempuh pendidikan di Universitas.
7. Kepada kedua orang tua penulis, Yuanda dan Diah Lestari, untuk beliau berdua skripsi ini penulis persembahkan. Terima kasih atas segala ketulusan dan kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan serta membimbing penulis selama ini, meskipun Bapak Yuanda tidak pernah merasakan bangku perkuliahan sampai mencapai gelar untuk diri nya, namun, perjuangan nya untuk membiarkan anak-anaknya berjuang dan meraih mimpi dengan sekolah setinggi-tingginya adalah cara yang paling mulia

pernah dilakukan sebagai seorang kepala keluarga. Kepada Ibu Diah, kesabaran dan doa mu yang berhasil membawa penulis sampai pada titik ini, meskipun pagi dan malam yang dilihat hanya lelah dan marahnya penulis namun tak pernah berhenti ucapan bangga engkau selipkan untuk setiap perjalanan penulis. Kesuksesan dan segala hal baik kedepannya akan penulis dapatkan karena untuk kalian berdua.

8. Teruntuk Shareef Dwi Rianda, adik sekaligus laki-laki bungsu di keluarga penulis. Terima kasih untuk selalu menjadi inspirasi penulis untuk selalu bertahan. Apapun mimpi mu, penulis pastikan kamu akan terus mendapatkan nya tanpa kekurangan apapun.
9. Sahabat penulis, Syalsabila Jassika dan Dinda Alviana Rahmawati yang senantiasa kebersamai perjalanan penulis sejak semester 1 sampai dengan ada pada titik ini, terima kasih banyak atas kesabaran dan kebaikan nya untuk selalu mendengarkan serta menemani penulis dalam masa apapun. Perkuliahan penulis akan terasa sepi tanpa kehadiran kalian, Dinda Alviana yang sering dianggap kembaran penulis dan Syalsabila yang selalu dianggap saudara sekandung penulis, semoga kehidupan kalian selalu berjalan dengan rasa syukur dan perasaan bangga untuk diri sendiri.
10. Orang terdekat penulis, Ilham Akbar Nugroho, terima kasih banyak untuk dukungan moral dan materil yang telah diberikan kepada penulis tanpa pamrih dimulai dari sebelum sampai dengan sesudah proses penyusunan skripsi ini, serta selalu percaya pada mimpi-mimpi penulis yang seperti rel kereta, semoga selalu ditumbuhi bunga yang indah di sela-sela kehidupan mu.
11. *All in One*, Pejuang Skripsi, Kelompok 3 Keluarga, teman sekaligus tempat penulis untuk berjuang dan mengaduh, terima kash untuk *support* yang tidak henti diberikan.
12. Terima kasih kepada *band favorite* penulis, yaitu *Seventeen* dan *EXO* yang telah menemani penulis dengan beragam lagu dan video melalui media soisal sehingga membuat penulis merasa terus optimis untuk berjuang.

13. Terakhir, terima kasih kepada saya, selaku penulis untuk sudah dapat menyelesaikan segala tanggung jawab yang harus diselesaikan. Semoga stara-1 bukan akhir untuk penulis dalam terus belajar, serta ilmu yang ada dapat bermanfaat untuk semua orang.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



**HALAMAN PERNYATAAN PERSEJUTUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas XX, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Amelia Maharani
NIM : 46122010043
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas akhir di DKI Jakarta.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas. Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 23 Februari 2026
Yang menyatakan,



The image shows a handwritten signature in black ink. Below the signature is a red circular official stamp. To the left of the signature is a yellow rectangular stamp with the text 'METERAI TEMPEL' and a serial number '05E2AJX361211563'.

Dinda Amelia Maharani

ABSTRAK

Nama : Dinda Amelia Maharani
NIM : 46122010043
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas akhir di DKI Jakarta.
Pembimbing : Melani Aprianti, S.Psi.,M.Psi

Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga diperlukan *academic hardiness* sebagai bentuk ketahanan dalam menghadapi stres akademik selama proses penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 157 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *acidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *academic hardiness* dan skala stres akademik. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic hardiness* dengan stres akademik ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic hardiness*, semakin tinggi pula stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

Kata kunci: *academic hardiness*, stres akademik, mahasiswa, tugas akhir

ABSTRACT

Name : Dinda Amelia Maharani
NIM : 46122010043
Study Program : Psychology
Title : Hubungan *Academic Hardiness* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas akhir di DKI Jakarta.
Counsellor : Melani Aprianti, S.Psi.,M.Psi

Academic stress is a common problem experienced by university students, particularly those who are completing their undergraduate thesis, thereby requiring academic hardiness as a form of resilience in dealing with academic stress during the thesis completion process. Therefore, this study aimed to examine the relationship between academic hardiness and academic stress among students who were completing their thesis. This study employed a quantitative method with a correlational design. The research participants consisted of 157 students who were in the process of completing their thesis in DKI Jakarta. The sampling technique used was accidental sampling. The instruments used in this study were the academic hardiness scale and the academic stress scale. The results of the analysis indicated is positive and significant relationship between academic hardiness and academic stress ($r = 0.32$; $p < 0.05$). This finding suggests that higher levels of academic hardiness are associated with higher levels of academic stress among students who are completing their thesis.

Keywords: *academic hardiness, academic stress, university students; thesis*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSEJUTUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Stres Akademik.....	11
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	11
2.1.2 Dimensi Stres Akademik	12
2.1.3 Faktor-Faktor Stres Akademik	13
2.2 Variabel Academic Hardiness.....	14
2.2.1 Pengertian Academic Hardiness.....	14
2.2.2 Dimensi Academic Hardiness	15
2.2.3 Dampak/ Kaitan <i>Academic Hardiness</i> Dengan Stres Akademik ...	16

2.3 Penelitian Terdahulu	17
2.4 Dinamika Penelitian	22
2.5 Kerangka Berpikir.....	23
2.6 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Populasi Dan Sampel	24
3.2.1 Populasi	24
3.2.2 Sampel	24
3.3 Definisi Operasional	25
3.3.1 Definisi Operasional Stres Akademik	25
3.3.2 Definisi Operasional <i>Academic Hardiness</i>	25
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.4.1 Alat Ukur Stres Akademik	26
3.4.2 Alat Ukur <i>Academic Hardiness</i>	27
3.5 Validitas Dan Reliabilitas	28
3.5.1 Validitas.....	28
3.5.2 Reliabilitas	30
3.6 Analisis Deskriptif	31
3.7 Analisis Inferensial	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	33
4.1.1 Gambaran Demografi Jenis Kelamin	33
4.1.2 Gambaran Demografi Umur	34
4.1.3 Gambaran Demografi Semester	34
4.1.4 Gambaran Demografi Status Kegiatan Akademik.....	35
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Dan Kategorisasi	35
4.2.1 Hasil Analisis Deskriptif	35
4.2.2 Hasil Analisis Kategorisasi.....	36
4.3 Analisis Inferensial	36
4.3.1 Uji Asumsi Normalitas	36

4.3.2 Uji Asumsi Linearitas.....	37
4.3.3 Uji Korelasi	37
4.3.4 Uji Korelasi Antar Dimensi	37
4.4 Uji Tambahan.....	38
4.4.1 Uji Beda.....	38
4.5 Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Limitasi	46
5.3 Saran.....	47
5.3.1 Saran Teoritis.....	47
5.3.2 Saran Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3.1 Blueprint The Student-Life Stres Inventory.....	26
Tabel 3.2 Blueprint Academic Hardiness Scale	27
Tabel 3.3 Item Total Stres Akademik	28
Tabel 3.4 Item Total Academic Hardiness	29
Tabel 3.5 Hasil Analisis Reliability	30
Tabel 3.6 Kategori Kekuatan Korelasi	31
Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin Responden.....	33
Tabel 4.2 Demografi Umur Responden	34
Tabel 4.3 Demografi Semester Responden.....	34
Tabel 4.4 Demografi Status Kegiatan Akademik Responden	35
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif	35
Tabel 4.6 Kategorisasi Stres Akademik	36
Tabel 4.7 Kategorisasi Academic Hardiness.....	36
Tabel 4.8 Uji Asumsi Normalitas.....	36
Tabel 4.9 Uji Asumsi Linearitas	37
Tabel 4.10 Uji Korelasi	37
Tabel 4.11 Uji Korelasi antar dimensi	38
Tabel 4.12 Uji Beda Semester.....	39
Tabel 4.13 Uji Beda Kegiatan Saat Ini.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Academic Hardiness	53
Lampiran 2. Blueprint Stres Akademik.....	54
Lampiran 3. Expert Judgment Acadmic Hardiness.....	54
Lampiran 4. Expert Judgment Stres Akademik	59
Lampiran 5. Uji Analisis Item.....	62
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Academic Hardiness	63
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Stres Akademik	63
Lampiran 8. Uji Asumsi Normalitas	63
Lampiran 9. Uji Asumsi Linearitas	63
Lampiran 10. Uji Hipotesis Uji Korelasi	64
Lampiran 11. Uji Hipotesis Korelasi Antar Dimensi	64
Lampiran 12. Uji Deskriptif Statistik.....	64
Lampiran 13. Uji Deskriptif Demografi.....	65
Lampiran 14. Uji Kategorisasi Hipotetik	66
Lampiran 15. Uji Beda.....	66
Lampiran 16. Hasil Uji Plagiarisme	68
Lampiran 17. Biografi Penulis	69

UNIVERSITAS
MERCU BUANA