



**HUBUNGAN KEPRIBADIAN *HARDINESS* DAN
MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA JENJANG
SARJANA**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

RINA WAHYUNINGSIH

NIM: 2020 60 128

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**HUBUNGAN KEPERIBADIAN *HARDINESS* DAN
MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA JENJANG
SARJANA**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

RINA WAHYUNINGSIH

NIM: 2020 60 128

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEPERIBADIAN *HARDINESS* DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PENERIMA
BEASISWA JENJANG SARJANA**

Diajukan oleh:

RINA WAHYUNINGSIH

NIM: 2020 60 128

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing



Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog

12 SEP 2024

Tanggal :

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 12 SEP 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



Dekan

Dr. Fauhis R. Harjo, S.Psi, M.Si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si

3. Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si

.....
.....
.....

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya ini peneliti persembahkan dengan penuh cinta dan kasih untuk orang-orang yang telah memberikan dukungan, semangat, serta do'a kepada peneliti.

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk ibunda tercinta, Almarhumah Ibu Kamtini dan ayahanda tercinta, Bapak Sutrisno yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti. Teruntuk kakak laki-laki dan kakak perempuanku serta pasangannya masing-masing yang senantiasa memberikan semangat serta dukungan materiil maupun moril.

Almamaterku tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan dosen-dosen serta staf yang telah membimbing dan membagikan ilmunya.

MOTO

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

QS Al-Insyirah ayat 5

“Maka nikmat Tuhan mu mana lagi yang kamu dustakan”

QS Ar-Rahman ayat 55

“Apapun yang menjadi takdirmu pasti akan mencari jalannya sendiri untuk menemukanmu”

Ali bin Abi Thalib

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menghantarkan kita dari zaman kegelapan menuju zaman benderang ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mengalami rintangan dan hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerja sama dari beberapa pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan semaksimal mungkin. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, masukan, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini dari awal hingga akhir.
3. Almarhumah ibu, bapak, kakak-kakak, dan keponakan yang menjadi penyemangat utama peneliti yang senantiasa memberikan do'a, semangat, dan dukungan secara materiil maupun moril.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu serta pengalaman-pengalaman kepada peneliti.
5. Seluruh Staf Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah membantu serta mendukung peneliti dalam proses administrasi.

6. Responden yang telah bersedia mengisi skala penelitian, yang tanpa bantuannya penelitian ini tidak akan berjalan dan skripsi ini tidak akan terselesaikan.
7. Teman-teman angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
8. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat ditulis satu persatu.
9. Terakhir, kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah senantiasa berjuang dan bertahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna meskipun peneliti telah berusaha dengan keras. Maka dari itu, peneliti terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat untuk penelitian selanjutnya dan untuk para pembaca. Akhir kata, peneliti mohon maaf apabila ada kesalahan dan kekhilafan selama berinteraksi dengan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

Kudus, 13 Agustus 2024

Peneliti,

Rina Wahyuningsih

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	13
A. Stres Akademik	13
1. Pengertian Stres Akademik	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	14
3. Aspek-Aspek Stres Akademik	19
B. Kepribadian <i>Hardiness</i>	23
1. Pengertian Kepribadian <i>Hardiness</i>	23
2. Aspek-Aspek Kepribadian <i>Hardiness</i>	23
C. Manajemen Waktu.....	25
1. Pengertian Manajemen Waktu	25
2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu	26

D. Hubungan Kepribadian <i>Hardiness</i> dan Manajemen Waktu terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Jenjang Sarjana	28
E. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
1. Stres Akademik.....	34
2. Kepribadian <i>Hardiness</i>	34
3. Manajemen Waktu.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian	36
D. Metode Pengumpulan Data.....	38
1. Skala Stres Akademik	38
3. Skala Manajemen Waktu	40
4. Validitas	40
5. Uji Coba Alat Ukur	42
6. Daya Diskriminasi Aitem.....	42
7. Reliabilitas Alat Ukur.....	43
E Metode Analisis Data	43
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	45
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	45
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Penelitian.....	53
D. Pembahasan	63
BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Stres Akademik	39
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kepribadian <i>Hardiness</i>	39
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Manajemen Waktu	40
Tabel 3. 4 Interpretasi Validitas Isi	41
Tabel 4. 1 Blue Print Skala Stres Akademik	46
Tabel 4. 2 Blue Print Skala Kepribadian <i>Hardiness</i>	47
Tabel 4. 3 Blue Print Skala Manajemen Waktu	48
Tabel 4. 4 Jadwal Pelaksanaan Uji Validitas Isi	49
Tabel 4. 5 Hasil Validitas Isi	49
Tabel 4. 6 Sebaran Aitem Gugur dan Valid Skala Stres Akademik	50
Tabel 4. 7 Sebaran Aitem Gugur dan Valid Skala Kepribadian <i>Hardiness</i>	51
Tabel 4. 8 Sebaran Aitem Gugur dan Valid Skala Manajemen Waktu	51
Tabel 4. 9 Data Jenis Kelamin Responden Sebelum <i>Outlier</i>	53
Tabel 4. 10 Data Jenis Kelamin Responden Setelah <i>Outlier</i>	53
Tabel 4. 11 Data Usia Responden Sebelum <i>Outlier</i>	53
Tabel 4. 12 Data Usia Responden Setelah <i>Outlier</i>	54
Tabel 4. 13 Data Asal Universitas Responden Sebelum <i>Outlier</i>	55
Tabel 4. 14 Data Asal Universitas Responden Setelah <i>Outlier</i>	56
Tabel 4. 15 Data Semester Responden Sebelum <i>Outlier</i>	56
Tabel 4. 16 Data Semester Responden Setelah <i>Outlier</i>	57
Tabel 4. 17 Data Jenis Beasiswa yang Diterima Responden Sebelum <i>Outlier</i>	57
Tabel 4. 18 Data Jenis Beasiswa yang Diterima Responden Setelah <i>Outlier</i>	57
Tabel 4. 19 Kategorisasi Data Stres Akademik	58
Tabel 4. 20 Kategorisasi Data Kepribadian <i>Hardiness</i>	58
Tabel 4. 21 Kategorisasi Data Manajemen Waktu	59
Tabel 4. 22 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4. 23 Hasil Uji Linearitas Kepribadian <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik	60
Tabel 4. 24 Hasil Uji Linearitas Manajemen Waktu dengan Stres Akademik	61
Tabel 4. 25 Hasil Uji Hipotesis Mayor	61

Tabel 4. 26 Hasil Korelasi Kepribadian *Hardiness* dengan Stres Akademik..... 62

Tabel 4. 27 Hasil Korelasi Manajemen Waktu dengan Stres Akademik..... 63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Analisis G*Power untuk Jumlah Sampel Minimal	37
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Penelitian A-1 Skala Penelitian Stres Akademik A-2 Skala Penelitian Kepribadian <i>Hardiness</i> A-3 Skala Penelitian Manajemen Waktu
Lampiran B	Uji Validitas Isi B-1 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 1 B-2 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 2 B-3 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 3 B-4 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 4 B-5 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 5 B-6 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 6 B-7 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 7 B-8 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 8 B-9 Uji Validitas Isi <i>Expert Judgement</i> 9 B-10 Hasil Validitas Isi Stres Akademik B-11 Hasil Validitas Isi Kepribadian <i>Hardiness</i> B-12 Hasil Validitas Isi Manajemen Waktu
Lampiran C	Data Kasar C-1 Data Kasar Stres Akademik C-2 Data Kasar Kepribadian <i>Hardiness</i> C-3 Data Kasar Manajemen Waktu
Lampiran D	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas D-1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik D-2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kepribadian <i>Hardiness</i> D-3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Manajemen Waktu
Lampiran E	Data Penelitian Setelah Uji Coba E-1 Data Penelitian Stres Akademik Setelah Uji Coba

	E-2 Data Penelitian Kepribadian <i>Hardiness</i> Setelah Uji Coba
	E-3 Data Penelitian Manajemen Waktu Setelah Uji Coba
	E-4 Data Analisis Hubungan
	E-5 Data Analisis Hubungan Pasca <i>Outlier</i>
Lampiran F	Uji Asumsi
	F-1 Uji Normalitas
	F-2 Uji Linearitas
Lampiran G	Uji Hipotesis
	G-1 Uji Regresi Hipotesis Mayor
	G-2 Uji Product Moment Hipotesis Minor
Lampiran H	Kategorisasi Standar Deviasi
	H-1 Kategorisasi Standar Deviasi Stres Akademik
	H-2 Kategorisasi Standar Deviasi Kepribadian <i>Hardiness</i>
	H-3 Kategorisasi Standar Deviasi Manajemen Waktu
Lampiran I	Form A B, Lembar <i>Screening</i> Judul, dan Turnitin

**THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY HARDINESS AND TIME
MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS IN STUDENTS RECIPIENTING
GRADUATE SCHOLARSHIPS**

ABSTRACT

This study aims to determine empirically the relationship between hardiness personality and time management on academic stress in students recipienting graduate scholarships. The respondents in this study were 120 active undergraduate students who received scholarships from the private and government, 83 respondents were outliers so only 37 respondents remained. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used a scale of academic stress, personality hardiness, and time management. The correlation coefficient result for the three variables is 0.931 with a p value of 0.000 ($p < 0.01$) and an effective contribution of 86.7%. This shows that there is a very significant relationship between personality hardiness and time management with academic stress. The results of the first minor hypothesis test show that there is a very significant negative relationship between hardiness personality and academic stress with a correlation coefficient of -0.928 and a p value of 0.000 ($p < 0.01$). The results of the second minor hypothesis also show that there is a very significant negative relationship between time management and academic stress with a correlation coefficient of -0.893 and a p value of 0.000 ($p < 0.01$). Based on the research results, it can be concluded that the third variable has a very significant negative relationship between personality hardiness and academic stress and time management with academic stress.

Keywords: academic stress, hardiness personality, time management

HUBUNGAN KEPRIBADIAN *HARDINESS* DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA JENJANG SARJANA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kepribadian *hardiness* dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa jenjang sarjana. Responden dalam penelitian ini adalah 120 mahasiswa aktif S1 penerima beasiswa dari swasta maupun pemerintah, sebanyak 83 responden *teroutlier* sehingga hanya tersisa 37 responden. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik, kepribadian *hardiness*, dan manajemen waktu. Hasil koefisien korelasi ketiga variabel adalah sebesar 0,931 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan sumbangan efektif sebesar 86,7%. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dan manajemen waktu dengan stres akademik. Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar -0,928 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil hipotesis minor kedua juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar -0,893 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa antara ketiga variabel memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan baik antara kepribadian *hardiness* dengan stres akademik maupun manajemen waktu dengan stres akademik.

Kata kunci: kepribadian *hardiness*, manajemen waktu, stres akademik