

**HUBUNGAN *HARDINESS* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PROFESI PSIKOLOGI UNIKA**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Magister Profesi Psikologi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi  
Jenjang Magister  
Mayor Klinis Dewasa

Diajukan oleh:  
Kristina Varianti Dakhi  
19. E3.0017



**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Hubungan *Hardiness* dan *Problem Focused Coping*  
Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa  
Profesi Psikologi UNIKA**

Kristina Varianti Darkhi

19.E3.0017

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Magister Profesi Psikologi pada tanggal:

17 Desember 2019

Semarang, 17 Desember 2019

Ketua Program,

(Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Esthi Rahayu., S.Psi., M.Si., Psikolog

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN HARDINESS DAN PROBLEM FOCUSED COPING  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PROFESI PSIKOLOGI UNIKA**

Kristina Varianti Dakhi


19.E3.0017

Tesis ini telah disetujui sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi

Semarang, 17 Desember 2019

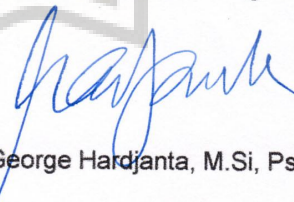
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1



(Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Drs. George Hardjanta, M.Si, Psikolog)



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, jika tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 17 Desember 2019

Yang menyatakan,



(Kristina Varianti Dakhi)

**HUBUNGAN *HARDINESS* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING*  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PROFESI PSIKOLOGI UNIKA**

Kristina Varianti Dakhi

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Hardiness* dan *Problem Focused Coping* dengan stres akademik. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purpose sampling* dengan total subyek 45 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur skala *hardiness*, skala *problem focused coping* dan skala stres akademik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis regresi dua prediktor. Berdasarkan hasil analisis diperoleh  $R_{12y} = 0,848$  dengan  $F = 53,807$  dengan  $\text{sig} = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan adanya hubungan antara *hardiness*, *problem focused coping* dan stres akademik. Hipotesis minor dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hipotesis minor pertama diterima dengan  $r_{1y} = -0,797$  dengan  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dan stres akademik. Sedangkan hipotesis minor kedua diterima dengan  $r_{2y} = -0,766$  dengan  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti ada hubungan negative yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dan stres akademik. Sumbangan efektif kedua variabel terhadap stres akademik sebesar 70,6%.

**Kata kunci:** *hardiness*, *problem focused coping*, stres akademik.

**THE RELATIONSHIP HARDINESS AND PROBLEM FOCUSED COPING TO  
STRES ACADEMIC OF STUDENT MASTER'S PROFESSION PSYCHOLOGY  
UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

**Kristina Varianti Dakhi**

**ABSTRACT**

*This research aims to know about the relationship of Hardiness and Problem Focused Coping with stres academic. The sample was done by using purpose sampling technique with the total subject consists of 45 magister program students. This research uses quantitative methods with a measuring instruments scale of hardiness, scale of problem focused coping and scale of stres academic. Then, the result of data analyzed by two predictor of regression analysis techniques. Based on the analysis of results obtained  $R_{12y} = 0,848$  with  $F = 53,807$  with  $sig = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) which indicates the presence of the relationship between hardiness, problem focused coping and stres academic. Hypothesis minor analyzed using a technique correlation of product moment. The first hypothesis minor received with  $r_{1y} = -0,797$  with  $p$  of  $0,000$  ( $p < 0,01$ ), which means there is a positive relationship between hardiness and stres academic. While the second hypothesis minor received with  $r_{2y} = -0,766$  with  $p$  of  $0,000$  ( $p < 0,01$ ), which means there is a positive relationship knowledge between problem focused coping and stres academic. Effective contributions of second variable to stres academic amounted to 70,6%.*

*Keywords: Hardiness, Problem Focused Coping, Stres Academic*

## PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan sebuah karya sederhana ini untuk para suster kongregasi SCMM, orang tua, saudara-saudari saya yang ikut mendukung, memotivasi dan senantiasa memberi peneguhan dan semangat dalam hidupku.



## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan *Hardiness* dan *Problem Focused Coping* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi UNIKA Semarang. terselesaikannya tesis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, dan oleh sebab itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Endang Widyorini, Psikolog selaku ketua program Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sekaligus sebagai pembimbing utama.
2. Drs. George Hardjanta, M. Si, Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang juga telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti selama proses penyusunan tesis.
3. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di fakultas psikologi.
4. Pemimpin Kongregasi dan para suster SCMM yang senantiasa mendukung saya dalam doa serta memberi semangat dalam penulisan tesis ini.

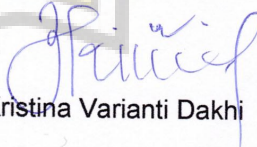


5. Orang tua, saudara dan saudari kandung yang selalu mendukung dan menyemangati saya.
6. Karyawan TU Magister Profesi Psikologi (Pak Tri dan bu Catrin, bu Erlin).
7. Teman-teman Magister Profesi Klinis Dewasa Astthy, Bella, Hafista, Mercy, yang telah memberikan dukungan dan semangat.
8. Para suster PIJ/Sang timur Wisma Nazaret, Sr. Theresella, PIJ, Sr. Francis, PIJ dan Sr. Dorothea, PIJ yang senantiasa memberi dukungan doa dan semangat.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi terwujudnya kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 17.12.2019

Peneliti

  
Kristina Varianti Dakhi

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAA .....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRAC .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	12
C. Manfaat Penelitian .....	12
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	13
A. Stres Akademik .....	13
1. Pengertian Stres Akademik .....	13
2. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	23
B. <i>Hardiness</i> .....	25
1. Pengertian <i>Hardiness</i> .....	25
2. Fungsi <i>Hardiness</i> .....	29
3. Aspek–aspek <i>Hardiness</i> .....	30
C. <i>Problem Focused Coping</i> .....	33
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i> .....	33
2. Jenis–jenis <i>Problem Focused Coping</i> .....	34
D. Hubungan Antara <i>Hardiness</i> dengan Stres Akademik .....	37
E. Hubungan Antara <i>Problem Focused Coping</i> dengan Stres Akademik .....	44
F. Hubungan Antara <i>Hardiness, Problem Focused Coping</i> dengan Stres Akademik .....	49
G. Hipotesis .....	53
BAB III. METODE PENELITIAN .....	54
A. Metode Penelitian yang digunakan .....	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	54
C. Pengertian Operasional Variabel Penelitian .....	55
D. Subjek Penelitian .....	56
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	57
F. Uji Coba Instrumen Penelitian .....	60
G. Metode Analisis Data .....	61

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	63
A. Orientasi Tempat Penelitian .....	63
B. Profil Subjek Penelitian .....	63
C. Perizinan Penelitian .....	64
D. Pelaksanaan Penelitian .....	66
E. Hasil Penelitian .....	66
F. Pembahasan .....	70
 BAB V. Penutup .....	 74
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
 DAFTAR PUSTAKA .....	 76
LAMPIRAN .....	83



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Distribusi Butir Skala <i>Hardiness</i> .....	58
Tabel 2.	Distribusi Butir Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	59
Tabel 3.	Skor Skala <i>Problem Focused Coping</i> .....	59
Tabel 4.	Distribusi Butir Skala Stres Akademik .....	60
Tabel 5.	Skor Skala Stres Akademik .....	61
Tabel 6.	Distribusi Sebaran Butir Skala <i>Hardiness</i> yang Valid dan Gugur .....	64
Tabel 7.	Distribusi Sebaran Butiran Baru Skala <i>Hardiness</i> .....	64
Tabel 8.	Distribusi Sebaran Butir Skala <i>Problem Focused Coping</i> yang Valid dan Gugur .....	65
Tabel 9.	Distribusi Sebaran Butir Baru <i>Problem Focused Coping</i> .....	65
Tabel 10.	Koefisiensi Persamaan Regresi .....	72



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala <i>Hardiness</i>	99
Lampiran B.	Skala PFC	104
Lampiran C.	Skala Stres Akademik	109
Lampiran D.	Data Mentah <i>Tryout</i>	115
Lampiran E.	Uji Skala <i>Tryout</i>	134
Lampiran F.	Data Penelitian	151
Lampiran G.	Uji Skala Data Penelitian	158
Lampiran H.	Surat Izin Penelitian	164

