Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
p-ISSN: 3124-9930, e-ISSN: 3124-9892
Volume 1, Nomor 2, (Agustus 2026): 120-128
https://ejournal.darulfaizin.or.id/index.php/jiwara

Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Helen Dian Putri[1], Antonius Ian Bayu Setiawan[2]
[1,2] Universitas Sanata Dharma, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:
Diterima : 25/07/2026
Direvisi : 01/08/2026
Dipublikasikan : 10/08/2026

Kata kunci:
Kepribadian Hardiness;
Kesejahteraan Psikologis;
Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kepribadian *hardiness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik saat menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini ditunjukkan untuk mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sanata Dharma. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin menghasilkan angka 266 dan data yang terkumpul mencakup 275 responden. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan survei berbentuk skala yang terdiri dari dua instrumen yaitu skala kepribadian *hardiness* dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepribadian hardiness (51,3%) dan tingkat kesejahteraan psikologi (52%) berada pada kategori tinggi. Ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat antara kepribadian hardiness dan kesejahteraan psikologis ($r = 0{,}864$; $p < 0{,}05$). Kesimpulannya adalah semakin tinggi tingkat hardiness pada mahasiswa dalam menghadapi tekanan penyusunan skripsi, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Penulis Korespondensi:
Antonius Ian Bayu Setiawan
Email: antonbs@usd.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan pelajar yang berada pada semester akhir masa studinya dan sedang menghadapi berbagai berbagai tantangan dan permasalahan dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi agar lulus tepat waktu, baik dari diri sendiri, teman, orang tua, maupun lingkungan sekitar, dapat menjadi sumber tekanan yang berpotensi menimbulkan stres serta mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Novitasari & Laili (2025) menjelaskan bahwa meningkatnya beban akademik dan tuntutan yang dirasakan bagi mahasiswa tingkat akhir menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Stres akademik adalah adanya perasaan tertekan, khawatir dan gelisah akibat dari adanya tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan karena tuntutan orang tua, dosen, dan deadline tugas yang harus segera diselesaikan. Menurut Elik dkk., (2024) tingkat stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi cenderung tinggi, sebab mahasiswa akhir akan banyak mengalami kendala yang berkaitan dengan tugas akhir atau skripsi hal inilah yang menjadi penyebab munculnya stres.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Stres akademik yang tinggi mempunyai dampak negatif pada mahasiswa seperti, terganggunya proses berfikir, kurangnya dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah yang dihadapi. Rivaldi (2024) mengatakan jika stres akademik mengakibatkan perilaku negatif bagi mahasiswa, seperti tidak dapatnya menyelesaikan tugas, menggunakan obat-obatan terlarang dan mengonsumsi alkohol, dan keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan yang berfokus hanya untuk mencari kesenangan yang berlebihan, pada akhirnya menyebabkan bunuh diri. Hal ini dibuktikan oleh peristiwa yang menimpa mahasiswi berinisial ASR (22), warga Padukuhan Mokol, Kalurahan Selang, Kapanewon Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, ditemukan meninggal dunia diduga melakukan gantung diri dirumahnya (Darmawan, 2026). Menurut berita dari Sorot Gunungkidul ditulis oleh Darmawan (2026) korban sempat mengeluh persoalan skripsi yang tak kunjung selesai mendorong korban untuk bunuh diri. Tuntutan untuk mengerjakan skripsi diyakini menyebabkan stres akademik, mahasiswa menjadi tertekan dan mengakibatkan dampak negatif terhadap perilaku, pikiran, dan perasan negatif. Berita lainnya adalah seorang mahasiswa berinisial CGW warga Desa Wonotunggal, Kecamatan Wonotunggal, Kabupaten Batang ditemukan tewas gantung diri di rumah orang tuanya (Udin, 2026). Menurut berita beritasatu.com yang ditulis oleh Udin (2026) korban diduga mengalami persoalan berat terkait penyelesaian tugas akhir, GCW sempat mengeluh tekanan akademik yang dialamnya dalam beberapa hari terakhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang berkepanjangan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kesejahteraan psikologis adalah situasi dimana kita merasakan kesejahteraan ketika kita mengenali kemampuan diri sendiri, mampu untuk menangani tantangan dikehidupan normal, dapat melakukan sesuatu hal secara produktif, dan mampu ikut serta dalam kehidupan bermasyarakat. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, mereka akan lebih mampu untuk mengatasi problematika dari stres akademik, maka pentingnya memiliki kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir. Pengerjaan skripsi sering kali meningkatkan stres akademik akibat berbagai tekanan. Kondisi tersebut dapat memicu kekhawatiran dan kecemasan berlebih, sehingga berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Proses pengerjaan skripsi mahasiswa tidak terlepas dari pemanfaatan teknologi, khususnya media sosial yang menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai sarana komunikasi, media sosial juga berperan dalam bidang pendidikan dengan memudahkan pengguna mengakses dan memperoleh berbagai informasi secara cepat tanpa dibatasi. Penggunaan media sosial oleh mahasiswa akhir menyebabkan mereka lebih sering terpapar berbagai unggahan yang menampilkan pencapaian individu, seperti keberhasilan menyelesaikan sidang skripsi dan kelulusan. Hal tersebut dapat mendorong munculnya perbandingan sosial, sehingga mereka merasa tertinggal dengan teman-temannya. Kondisi seperti ini memicu kecemasan, kekhawatiran dan mampu meningkatkan stres yang akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Apabila stres berlangsung secara berlebihan, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi kecemasan yang lebih tinggi dan mendorong munculnya perilaku maladaptif yang dapat merugikan diri sendiri (Maulana & Paryontri, 2024).

Tidak hanya itu, hubungan sosial mahasiswa akhir yang sebelumnya terjalin erat dengan keluarga dan teman teman mulai melemah akibat perbedaan kesibukaan masing-masing. Mahasiswa yang merantau atau tinggal jauh dari keluarga seringkali enggan menceritakan kesulitan yang mereka hadapai karena tidak ingin membebani keluarga. Di sisi lain, teman-teman sebaya juga disibukkan dengan penyelesaian skripsi mereka masing-masing sehingga dukungan sosial yang dterima menjadi berkurang. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa kurang mendapatkan dukungan emosional dan menimbulkan perasaan terasing secara psikologis. Rendahnya kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa akhir merupakan bukan suatu hal yang baru yang dibuktikan dari adanya beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menunjukan hasil bahwa 47,2% mahasiswa dari Universitas

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Lalu menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dkk., (2019) sebanyak 38% mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Seto dkk., (2020) memaparkan bahwa 77% mahasiswa mengalami stres selama pengerjaan skripsi.

Tekanan dan stres pada mahasiswa tingkat ahir membutuhkan kepribadian yang tangguh agar kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa akhir meningkat. Aristasari, (2023) menjelaskan bahwa individu memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologi berarti hardiness yang ada pada individu akan menilai stres sebagai tantangan bukan sebagai ancaman dalam permasalahan, meski situasi individu tertekan. Kepribadian hardiness merupakan karkteristik psikologis yang mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi dan bertahan dalam situasi di bawah tekanan atau stres. Adapun kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis yang menunjukkan tingkat kebahagiaan, keseimbangan hidup, dan kedamaian batin yang dimiliki individu. Pada individu yang memiliki tingkat hardiness tinggi, maka individu tersebut memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Seseorang yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu menghadapi tekanan dengan baik, sehingga kesejahteraan hidup individu terbebas dari stres dan tertekan. Kondisi tersebut didukung oleh adanya komitmen terhadap tujuan hidup, kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi, dan keyakinan bahwa setiap tantangan dapat diatasi. Sebaliknya, individu dengan tingkat hardiness yang rendah cenderung memilik pandangan hidup yang negatif, lebih mudah merasa cemas, serta mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, sehingga kesejahteraan psikologisnya dapat menurun. Menurut Kobasa (dalam Putri dkk., 2021) hardiness terdiri dari tiga aspek, yaitu commitment, control, dan challenge. Comitment merupakan kemampuan individu untuk tetap berkomitmen dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tekanan. Control adalah kemampan individu untuk mengendalikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Sementra itu, challenge merupakan kemampuan individu untk memandang peribahan dan tantangan sebagai kesempatan untuk belajar, berkembang, dan menerima risiko sebagai bagian dari kehidupan.

Mahasiswa akhir yang mengalami stres atau tekanan kemudian mereka mampu untuk bertahan dari situasi tersebut dalam kondisi yang baik, itu terjadi karena adanya kepribadian hardiness yang ada pada diri mereka. Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Tingkat stres yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan meningkatnya kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan tertekan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kepribadian hardiness cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena hardiness berperan sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif stres akademik. Oleh karena itu, kepribadian hardiness penting dimiliki mahasiswa tingkat akhir agar mampu memandang tantangan penyusunan skripsi sebagai peluang untuk berkembang serta mengubah tekanan menjadi motivasi yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka (Aristasari, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma berada pada fase akademik yang penuh tantangan, terutama saat penyusunan skripsi. Proses tersebut seringkali memicu stres akademik akibat berbagai hambatan, seperti revisi dari dosen pembimbing, kesulitan mengatur waktu, serta tekanan untuk lulus tepat waktu. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, hingga permasalahan psikologis yang lebih serius. Kondisi ini juga dapat diperburuk oleh perbandingan sosial di media sosial dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun teman. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik agar mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

METODE PENELITIAN

Metode penelitin yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi yang bertujuan untuk meilihat hubungan antara dua variabel atau lebih (Bandur & Prabowo, 2021). Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sanata Dharma sebanyak 798 mahasiswa. Penelitian ini akan menggunakan rumus slovin dengan model convenience sampling. Pengambilan sampel dengan convenience sampling dipilih karena banyaknya jumlah populasi, sehingga peneliti mengambil sampel berdasarkan anggota populasi yang paling mudah dijangkau dan diakses. Untuk menentukan ukuran sampel yang dibutuhkan dari populasi sejumlah 798 mahasiswa digunakan rumus slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = estimasi tingkat kesalahan 5%

Berdasarkan rumus di atas, sampel yang diperlukan sejumlah

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

$$n = \frac{798}{1+198\ (0,05)^2}$$

$$= 266,44$$

Dari perhitungan di atas jumlah sampel dibulatkan menjadi 266 responden. Penentuan sampel menggunakan rumus slovin menghasilkan angka 266, yang merupakan batas jumlah responden pada penelitian ini. Kemudian berdasarkan pengumpulan responden, didapatkan total sebanyak 275 responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah survei dengan instrument pengumpulan data yaitu skala likert. Data dikumpulkan dengan metode tryout terapakai, yaitu data subjek yang diperoleh untuk menguji validitas dan reliabilitas akan digunakan sekaligus sebagai penelitian. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini ada dua macam yaitu skala kepribadian hardiness dan skala kesejahteraan psikologis. Peneliti melakukan uji validitas menggunakan aplikasi IMB SPSS Statistics versi 27. 0. Syarat item dinyatakan valid jika nilai P dibawah 0,05. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada variabel kepribadian hardiness terdapat 4 item yang tidak valid, sehingga dinyatakan gugur. Dengan demikian, jumlah item yang valid menjadi 32 butir. Sementara itu, seluruh 72 item pada variabel kesejahteraan psikologis dinyatakan valid. Selanjutnya uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach menghasilkan nilai 0,901 untuk skala kepribadian hardiness dan 0,952 untuk skala kesejahteraan psikologis. Karena kedua nilai tersebut lebih dari 0,7, maka kedua instrumen dinyatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Kepribadian *Hardiness*

Interval	Frekuensi Responden	Presentase Frekuensi	Kategori
$104 < X$	58	21,1%	Sangat Tinggi
$88 < X \leq 104$	141	51,3%	Tinggi

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

72 < X ≤ 88	72	26,2%	Sedang
56 < X ≤ 72	4	1,5%	Rendah
X ≤ 56	0	0%	Sangat Rendah
	275	100%	

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Interval	Frekuensi Responden	Presentase Frekuensi	Kategori
234 < X	65	23,6%	Sangat Tinggi
198 < X ≤ 234	143	52%	Tinggi
162 < X ≤ 198	65	23,6%	Sedang
126 < X ≤ 162	2	1%	Rendah
X ≤ 126	0	0%	Sangat Rendah
	275	100%	

Uji Normalitas

Peneliti menggunakan normalitas dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh. Data dapat dikatakan normal jika nilai p > 0,05 dan jika p ≤ 0,05 data dikatakan tidak normal. Uji normalitas dengan *kolmogorov smirnov* menggunakan aplikasi IMB SPSS Statistics versi 27. 0. Hasil uji normalitas dengan *kolmogorov smirnov* diperoleh bahwa nilai p sebesar 0.200 memiliki arti bahwa data yang diperoleh normal karena p > 0,05 atau terpenuhi. Berikut merupakan hasil uji normalitas kedua variabel.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Unstandardiz ed Residual			
N			275
Normal parameters[a,b]	Mean		,0000000
	Std. Deviation		13,20968828
Most Extreme Differences	Absolute		,040
	Positive		,038
	Negative		-,040
Test Statistic			,040
Asymp. Sig. (2-tailed)[c]			,200
Monte Carlo Sig. (2-tailed)[d]	Sig.		,342
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,329
		Upper Bound	,354

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lowes bound of the true

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kepribadian *hardiness* dan kesejahteraan psikologis bersifat linier. Hubungan dinyatakan linier apabila nilai signifikansi (p) > 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (p) < 0,05, maka hubungan antara kedua

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

variabel tidak bersifat linier. Hasil uji linieritas diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar 0,709 (p > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear karena p > 0,05. Berikut merupakan hasil uji linieritas kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis* Kepribadian *Hardiness*	Between Groups	(Combined)	147842,472	50	2956,849	16,499	<,001
		Linearity	140175,282	1	140175,282	782,153	<,001
		Deviation from Linearity	7667,190	49	156,473	,873	,709
	Within Groups		40144,677	224	179,217		
	Total		187987,149	274			

Uji Hipotesis Korelasional

Uji hipotesis korelasional dilakukan untuk mengetahui seberapa kuat atau lemahnya hubungan variabel. Data dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi < 0,05, maka dinyatakan bahwa kedua variabel berkolerasi dan jika nilai signifikansi > 0,05 maka dinyatakan bahwa kedua variabel tidak memiliki korelasi. Berdasarkan data yang diperoleh dikatakan normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan rumus *r Pearson Product Moment.* Berikut hasil uji hipotesis korelasional kepribadian *hardiness* dan kesejahteraan psikologis

Tabel 5. Hasil Hipotesis Korelasional

Correlations			
		Kepribadian *Hardiness*	Kesejahteraan Psikologis
Kepribadian *Hardiness*	Pearson Correlation	1	,864**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	275	275
Kesejahteraam Psikologis	Pearson Correlation	,864**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	275	275

Variabel kepribadian *hardiness* dan variabel kesejahteraan psikologis memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,864 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p< 0,05). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dan kesejahteraan psikologis, sehingga semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya pada individu. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir dapat diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hardiness dengan

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

keejahteraan psikologis, maka hipotesis dari penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hardiness dengan keejahteraan psikologis, maka hipotesis dari penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Ariani dkk (2024) menemukan bahwa adanya hubungan yang positif antara kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini memperoleh nilai korelasi sebesar 0, 864 yang berarti korelasi bersifat positif sangat kuat. Dapat disimpulan bahwa adanya hubungan yang positif antara kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis. Adanya hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mereka rasakan ketika menghadapi tekanan saat mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat hardiness, maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Pada variabel kepribadian hardiness ditemukan skala hasil kepribadian hardiness teridentifikasi tinggi (51,3%). Kobasa (1979) mengungkapkan ada tiga aspek yang mempengaruhi kepribadian hardiness yaitu, komitmen (commitment), kontrol (control), dan tantangan (challenge). Dilihat dari aspek komitmen, mahasiswa terdorong untuk tetap terliba tdan bertahan dalam proses bimbingan maupun penyusunan skripsi meskipun menghadapi tugas yang sulit. Aspek kontrol, membantu mahasiswa mengelola permasalahan secara positif sehingga mampu mengurangi stres yang dirasakan. Sementara itu, aspek tantangan mendorong mahasiswa untuk memandang kesulitan dalam penyusunan skripsi sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. Ketiga aspek tersebut mendukung ketangguhan mahasuswa dalam menghadapi dan menyelesaikan skripsi.

Hardiness pada kategori tinggi menunjukkan bahwa tingginya ketangguhan kepriadian yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan hambatan sebagai mahasiswa akhir. Selain itu, mereka juga mampu mengendalikan diri serta memanfaatkan keterampilan, pengetahuan, dan pilihan yang dimilki untuk mencapai tujuan akademik, yaitu menyelesaikan skripsi. Mereka memandang tekanan selama proses skripsi sebagai tantangan dan peluang untuk mebuktikan kemampuan diri bahwa diri mereka mampu untuk menyelesaikan skripsi tanpa adanya perasaan tertekan dan mampu mencapai hasil yang terbaik. Sejalan dengan hal tersebut Pradanan & Chusniyah (2021) menjelaskan bahwa hardiness adalah seperangkat karakteristik pribadi yang menjadikan sumber kekuatan dalam menghadapi kehidupan yang membuat seseorang menjadi stres.

Pada variabel kesejahteraan psikologis ditemukan skala hasil kesejahteraan psikologis teridentifikasi tinggi (52%). Menurut Ryff & Singer (2008) beberapa aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu, penerimaan diri (self-acceptence), tujuan hidup (pupose in life), penguasaan lingkungan (environmental mastery), otonomi (autonomy), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang tinggi tercermin melalui aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Mahasiswa mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, termasuk berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, mereka juga memiliki tujuan yang jelas, seperti menyelesaikan studi tepat waktu, sehingga tekanan yang muncul dapat menjadi motivasi untuk menyelesaikan skripsi tanpa kehilangan arah.

Aspek penguasaan lingkungan dan otonomi juga mendukung tingginya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa mengatur waktu, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mengambil keputusan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama penyusunan skripsi. Selain itu, aspek hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi juga memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan dari dosen pembimbing, keluarga dan teman membantu menjaga stabilitas emosional serta membuat mahasiswa tidak berjuang sendirian. Dukungan tersebut mendorong mahasiswa untuk terbuka terhadap kritik dan terus berkembang. Berbagai aspek kesejahteraan psikologis membentuk daya tahan mental yang mendukung mahasiswa untuk menyelesaikan studi dengan baik tanpa mengabaikan kondisi psikologisnya.

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Dominasi kategori tinggi pada penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa dihadapkan pada tekanan akademis, seperti penyusunan skripsi dan kecemasan masa depan, mahasiswa mampu untuk menunjukkan fungsi psikologis yang positif dan stabil. Tingginya tingkat kesejahteraan menggambarkan mereka memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi, mempertahankan motivasi dan tetap merasa puas ketika menjalani kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan hal tersebut menurut Ariani & Oktariani (2024) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan ketika kondisi psikologis seseorang mampu untuk menikmati hidup mereka karena memiliki perasaan puas dan kebahagiaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kepribadian hardiness pada mahasiswa akhir dalam kategori tinggi. Hal tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa akhir memiliki ketangguhan psikologis dalam menghadapi tekanan saat mengerjakan skripsi. Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir tergolong dalam katergori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik dengan sikap tangguh dan optimis dengan memandang hambatan sebagai peluang untuk berkembang. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang searah antara kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kepribadian hardiness dan kesejahteraan psikologis, diharapkan mahasiswa mampu menumbuhkan sikap tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Mahasiswa tingkat akhir perlu menumbuhkan sikap komitmen terhadap tanggung jawab akademiknya, percaya bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi yang sulit, serta memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Dengan demikian, individu diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, sehingga mampu menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian mengenai hubungan antara kepribadian hardiness dan kesejahteraan psikologis dengan latar belakang responden yang lebih beragam agar hasil penelitian diterapkan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Al Rivaldi, A. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 2(4), 11-18. https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378

Ariani, A. D. (2024). Hubungan Hardiness Dengan Psychological Well-Being Santri Pondok Pesantren Miftahul Husna. PSIKOLOGIKA, 1(2), 27-41.

Aristasari, D. I., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2023). Gambaran Konsep Diri dan Kepribadian Hardiness Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Kemahasiswaan di Surabaya. Jurnal Sains Riset, 13(2), https://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/view/1688/1445

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal keperawatan jiwa, 7(2), 127.

Bandur, A., & Harjanto, H. (2021). Penelitian Kuantitatif: Metodelogi, Desain & Analisis Data dengan SPSS, AMOS & Nvivo. Jakarta: Mitra Wacana Media

Darmawan, Y. (2026, Maret 11). Sempat Mengeluh Skripsi Tak Kunjung Rampung, Mahasiswi di Gunungkidul Nekat Gantung Diri. Sorotgunungkidul. https://gunungkidul.sorot.co/berita-113296-sempat-mengeluh-skripsi-tak-kunjung-rampung-mahasiswi-di-gunungkidul-nekat-gantung-diri.html

Elik, HK, Ama, RGT, Evianawati, E., & Bete, RNS (2024). Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Pendidikan Dharmas (DE_Journal) , 5 (1), 304-313. https://doi.org/10.56667/dejournal.v5i1.1311

Hamapu, A. (2025, Maret 13). Viral Mahasiswi di Tanjungpinang Lompat Laut Diduga gegara

p-ISSN: 3124-9930
e-ISSN: 3124-9892

Skripsi. https://aceh.tribunnews.com/2022/07/28/stres-mengerjakan-skripsi-mahasiswa-ini-berakhir-gangguan-mental-dan-dipasung?page=all#goog_rewarded

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology, 37(1), 1.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, 3(02), 52-58.

Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(3), 1413-1427.https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p518-531

Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, 8(1), 141-158. https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.862

Pradana, M. S., & Chusniyah, T. (2021). Hardiness sebagai predictor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di universitas negeri malang. Jurnal Flourishing, 1(2), 153-161.

Putri, F. V. C. (2021). Hubungan Antara Optimisme Masa Depan Dan Kepribadian Hardiness Terhadap Adaptabilitas Karir Mahasiswa Psikologi Unissula (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of happiness studies, 9, 13-39. https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9019-0

Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. Jurnal Basicedu, 4(3), 733-739. https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431

Udin, A. (2026, Februari 14). Dugaan Tekanan Skripsi, Mahasiswa di Batang Tewas Bunuh Diri. Beritasatu. https://www.beritasatu.com/jateng/2967265/dugaan-tekanan-skripsi-mahasiswa-di-batang-tewas-bunuh-diri.