

**EFEKTIFITAS PELATIHAN *ACADEMIC HARDINESS*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh :

Annisa Fitri

2010914120022

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
Desember, 2024**

Skripsi

**EFEKTIFITAS PELATIHAN ACADEMIC HARDINESS
TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

dipersiapkan dan disusun oleh

Annisa Fitri

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 16 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog
NIP. 198709012015042004

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping



Rahmi Fauzia, M.A., Psikolog
NIP. 19771222008122001



Thaifah Ratna Hidavati, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 199108092023212043

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Pri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Koordinator Program Studi Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga 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.

Banjarbaru, 9 Desember 2024



Annisa Fitri

2010914120022

ABSTRAK

EFEKTIFITAS PELATIHAN ACADEMIC HARDINESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Annisa Fitri

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan Academic Hardiness terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Lambung Mangkurat. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan *two-group pretest-posttest design*. Sebanyak 26 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen ($n=13$) dan kelompok kontrol ($n=13$). Kelompok eksperimen menerima pelatihan *Academic Hardiness* sementara kelompok kontrol tidak. *Psychological Well-Being* diukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelatihan. Analisis data menggunakan *Paired Samples t-test* dan *Independent Samples t-test*. Hasil *Paired Samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen ($t = -2.225$; $p = 0.046$), tetapi tidak pada kelompok kontrol ($t = -0.243$; $p = 0.812$). Namun hasil *Independent Samples t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest ($t = 0.731$; $p = 0.407$). Meskipun terdapat peningkatan *Psychological Well-Being* pada kelompok eksperimen setelah pelatihan, peningkatan tersebut tidak berbeda secara signifikan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan implikasi bagi perguruan tinggi dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* mahasiswa khususnya pada tahap akhir studi. Perlu penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Kata Kunci: *Academic Hardiness*, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa Tingkat Akhir, Pelatihan, *Quasi-Experimental*.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF ACADEMIC HARDINES TRAINING ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FINAL STUDENTS LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Annisa Fitri

This study aimed to examine the effectiveness of Academic Hardiness training on Psychological Well-Being among final-year students at Lambung Mangkurat University. A quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest design was employed. Twenty-six final-year students working on their thesis were randomly assigned to either an experimental group (n=13) or a control group (n=13). The experimental group received Academic Hardiness training, while the control group did not. Psychological Well-Being was measured using the Psychological Well-Being scale before (pretest) and after (posttest) the training. Data were analyzed using Paired Samples t-test and Independent Samples t-test. The Paired Samples t-test revealed a significant difference between pretest and posttest scores in the experimental group ($t = -2.225$; $p = 0.046$), but not in the control group ($t = -0.243$; $p = 0.812$). However, the Independent Samples t-test showed no significant difference between the experimental and control groups on the posttest ($t = 0.731$; $p = 0.407$). Although there was an improvement in Psychological Well-Being in the experimental group after the training, this improvement was not significantly different from the control group. This study has implications for universities in designing intervention programs to improve student Psychological Well-Being, especially during the challenging final year of study. Further research with a larger sample size and a more robust design is needed to confirm these findings.

Keywords : Academic Hardiness, Psychological Well-Being, Final-Year Students, Training, Quasi-Experimental.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, serta karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Efektifitas Pelatihan *Academic Hardiness* Terhadap *Psychological Well Being* Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Lambung Mangkurat” ini dapat selesai.

Selama penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin M.Pd, FISPH, FISCM selaku Dekan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan ULM yang memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Dr.Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan ULM, atas bantuan dan izin beliau skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog dan Ibu Rahmi Fauzia, M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan saran dan masukan selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Rusdi Rusli, M. Psi, Psikolog dan ibu Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog selaku dosen Penguji yang telah telah memberikan arahan dan masukan serta bimbingannya dalam penyelesaian skripsi ini
5. Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah banyak membantu dan memberikan saran serta solusi permasalahan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh Dosen dan staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan ULM atas ilmu dan bantuan yang diberikan selama ini yang sangat bermanfaat.
7. Orang tua penulis yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan serta doa untuk keberhasilan penulis dalam setiap langkah yang ditempuh.

8. Suami Tercinta Ridha Fahmi Junaidi dan kedua anak saya Aliska Yumnaa Zea Myesha dan M. Radeya Zeaul Haziq yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Putri Raisha Jaya sebagai teman kelompok payung yang telah berjuang bersama dari awal perkuliahan yang selalu mendukung dan saling membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman perkuliahan penulis yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan ke depannya agar naskah skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Banjarbaru, Desember 2024

Annisa Fitri

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	8
1.3. Tujuan	8
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Manfaat Teoritis	8
1.4.2. Manfaat Praktis	9
1.5. Signifikansi dan Keunikan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. <i>Psychological Well Being</i>	12
2.1.1. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	12
2.1.2. Dimensi-dimensi <i>Psychological Well Being</i>	14
2.1.3. Faktor-faktor <i>Psychological Well Being</i>	17

2.1.4.	Dampak <i>Psychological Well Being</i>	21
2.2.	<i>Academic Hardiness</i>	24
2.2.1.	Definisi <i>Academic Hardiness</i>	24
2.2.2.	Dimensi <i>Academic Hardiness</i>	26
2.2.3.	Faktor Faktor <i>Academic Hardiness</i>	28
2.2.4.	Dampak <i>Academic Hardiness</i>	31
2.3.	Pelatihan.....	33
2.3.1.	Definisi Pelatihan.....	33
2.3.2.	Desain Pelatihan.....	34
2.3.3.	Metode Pelatihan.....	36
2.3.4.	Faktor-Faktor Efektivitas Pelatihan.....	40
2.4.	Peranan Pelatihan <i>Academic Hardiness</i> pada <i>Psychological Well Being</i> .	42
2.5.	Landasan Teori.....	46
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....		50
3.1.	Rancangan Penelitian.....	50
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	51
3.2.1.	Identifikasi Variabel.....	51
3.2.2.	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	52
3.3.	Subjek dan Tempat Penelitian.....	53
3.3.1.	Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.....	55
3.3.2.	Bersedia mengisi <i>informed consent</i> Penelitian.....	55
3.3.3.	Kelompok kontrol.....	56

3.3.4. Kelompok <i>Experiment</i> ,	56
3.4. Material dan Prosedur Penelitian Eksperimen	57
3.4.1. Material Penelitian	57
3.4.2. Cek Manipulasi	60
3.4.3. Prosedur Penelitian	60
3.4.4. Uji Seleksi Aitem, Validitas, dan Reabilitas.....	66
3.4.5. Hasil Uji Coba Pengukuran.....	69
3.4.6. Hasil Tes Pengetahuan Mengenai Academic Hardiness.....	73
3.5. Analisis Data	75
3.5.1. Uji Asumsi Dasar	75
3.5.2. Uji Hipotesis	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	77
4.1. Gambaran Subjek Penelitian	77
4.2. Pelaksanaan Penelitian	78
4.3. Hasil Penelitian	81
4.3.1. Deskripsi Data Penelitian.....	81
4.3.2. Uji Hipotesis	86
4.4. Pembahasan.....	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
5.1. Kesimpulan.....	98
5.2. Saran.....	98
5.2.1. Bagi Institusi Pendidikan	98
5.2.2. Bagi Subjek Penelitian.....	99
5.2.3. Bagi Penelitian Selanjutnya	99

DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABLE

Tabel 3.1 Blueprint Skala Psychological Well-Being Widhigdo dkk (2020)	58
Tabel 3.2 Hasil <i>Training Need Analysis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	62
Tabel 3.3 Hasil Seleksi Aitem	70
Tabel 3.4 Reliabilitas Skala Psychological Well Being	71
Tabel 3.5 Rincian Skala Penelitian Setelah Dilakukan Uji Coba.....	72
Tabel 3.6 Hasil Tes Pengetahuan Academic Hardiness	73
Tabel 4.1 Data Demografi Responden Penelitian	77
Tabel 4.2 Rumusan Skor Hipotenik	81
Tabel 4.3 Skor Hipotenik Alat Ukur Psychological Well being	82
Tabel 4.4 Perbandingan Skor Hipotenik dan Skor Empirik.....	82
Tabel 4.5 Rumusan Norma Kategorisasi.....	83
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Variable Penelitian	84
Tabel 4.7 Kategorisasi Subjek Eksperiment.....	84
Tabel 4.8 Kategorisasi Subjek Kontrol	85
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	86
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas	87
Tabel 4.11 Hasil Paired Sample T-Test.....	88
Tabel 4.12 Hasil Uji Independent Sample T-Test	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dinamika Penelitian	48
Gambar 3.1 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest	51

DAFTAR LAMPIRAN

A. Modul	109
B. Alat ukur <i>Psychological Well Being</i> Asli.....	149
C. Alat ukur <i>Psychological Well Being</i> yang digunakan saat pelatihan	152
D. Perizinan penggunaan alat ukur	155
E. Lembar Validitas Isi Modul	156
F. Lembar Validitas Alat Ukur.....	160
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur <i>Psychological Well Being</i>	182
H. <i>Informant Consent</i>	193
I. Bukti Kehadiran Pelatihan	220
J. Hasil Penelitian.....	224
K. Surat keterangan ketersediaan Pembimbing.....	232
L. Dokumentasi Penelitian	234
M. Cek Referensi	237
N. Lembar Bimbingan Skripsi.....	238
O. Sertifikat Cek Plagiarisasi.....	239