

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING* PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Lady Elitea

21090000086

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

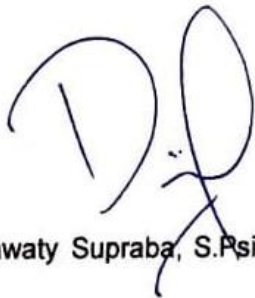
## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Lady Elitea  
NIM : 21090000086  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Malang

Malang, 2 Juli 2025

## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



Al Thuba S.P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Wati W. S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Lady Elitea 21090000086

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 26 Juni 2025

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua Penguji

Al Thuba S.P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji

M. Untung Mahara, S.Psi., M.A., Ph.D

Anggota Penguji

Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 2 Juli 2025  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lady Elitea  
Nomor Pokok : 21090000086  
Program Studi : S1 Psikologi  
Skripsi : Psikologi Klinis  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Malang  
Lokasi Penelitian : Kota Malang  
Alamat Rumah Asal : Desa Sumberputih, Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur  
No. Telp/ Email : [ladyelitea103@gmail.com](mailto:ladyelitea103@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan semestinya.

Malang, 23 Juni 2025

  
Lady Elitea

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan " (Q.S Al-Insyirah:5-6)

## LEMBARPERSEMBAHAN

### الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan rasa syukur ini, telah diselesaikannya skripsi ini, penulis mempersembahkannya kepada:

Diri saya yang sudah berjuang sejauh ini dengan segala proses hingga saya bisa memberikan hasil yang terbaik.

Suami yang selalu ada menemani, membimbing, mendoakan dan mendukung setiap langkah yang saya lalui.

Terima kasih kepada Ayah ibu yang senantiasa mendoakan, mendukung dan menjadi pelindung hingga saat ini.

Kepada Bapak dan Alm. Emak, yang selalu memberikan semangat dan doa

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Hardiness dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Kota Malang" dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan berkat Rahmat dan berkah-Nya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Puji Syukur kepada Allah SWT. yang telah memberikan Rahmat, kekuatan, dan kuasanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS selaku Rektor, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk penulis menyelesaikan studi.
3. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Si.Psikolog. Selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa membantu dan membimbing saya dari awal hingga saat ini dalam proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik. Semoga dimanapun dosen pembimbing saya

berada selalu diberi kesehatan dan keselamatan. Tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari beliau saya tidak akan mencapai titik saat ini.

5. Bapak, ibu dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan serta memberikan pengalaman yang tidak terlupakan kepada penulis selama kuliah.
6. Kepada kedua orang tua penulis, Bapak Muliono dan ibu Liswati. Ayah, ibuk kalian adalah orang tua kuat dan hebat terima kasih untuk segala dukungan, motivasi dan doa-doa yang terus kalian berikan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan sarjana. Penulis sangat bersyukur memiliki ayah ibuk yang selalu mengusahakan cita-cita penulis. Ayah ibuk maaf kan penulis belum bisa memberikan kebahagiaan lebih, semoga Ayah Ibuk selalu dalam lindungan Allah SWT. diberi kesehatan dan panjang umur kebahagiaan serta rezeki yang berkah melimpah.
7. Bapak Samad dan Emak Tiamah terima kasih kalian telah membesarkan penulis dari bayi hingga saat ini, jasa dan pengorbanan kalian tak akan pernah bisa terlupakan dan tak tergantikan, namun Emak harus berpulang dahulu kepada sang kuasa disaat penulis masih memperjuangkan skripsi, Emak ku sayang engkau wanita terhebat terkuat yang ku punya, segala kasih yang engkau berikan akan selalu ada dalam hati sang penulis, tak ada kerinduan yang hanya sampai sebatas doa, semoga Emak diberikan tempat terindah di Surga Allah, Alfatihah.
8. Terima kasih untuk Suami tercinta Roni Yahya yang telah hadir mengukir kisah kasih kebersamaan setiap proses penulis, yang selalu siap memberikan dukungan, doa, motivasi dan pelukan di setiap kerapuhan penulis. Suamiku semoga hidup lebih lama, diberikan kesehatan dan umur yang barokah, dan

semoga hal baik selalu membersamai kita.

9. Terima kasih untuk bapak ibu mertua, Ibu siti, ibu Nasrifah, bapak Zainal dan bapak Jamak yang senantiasa selalu mendoakan dan memberikan dukungan menantu nya ini, semoga bapak ibu mertua sehat selalu diberi umur panjang dan barokah serta diberikan rezeki yang melimpah
10. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan, Dhara, Yustika, Nisa, Zura, Nezza dan Jeje bersyukur bisa bertemu kalian di bangku perkuliahan yang selalu bersedia untuk menjadi teman kelompok dalam tugas apapun, kalian hebat senang bisa berproses bersama, semoga kalian sehat selalu diberikan kemudahan dalam segala hal
11. Terima kasih untuk saudara yang tak sedarah yang selalu siap di repotkan, Shafa, Mia dan Renda yang selalu memberikan dukungan, motivasi serta masukan sehingga penulis bisa mengerjakan skripsi, semoga hal baik selalu membersamai kalian.
12. Terakhir ucapan terima kasih untuk penulis Lady Elitea yang telah berjuang menyelesaikan skripsi ini, perjuangan yang sangat luar biasa sampai di titik ini, banyaknya hambatan dan musibah yang terjadi bersamaan dengan proses pengerjaan skripsi, membuat penulis lebih sabar, kuat menjalani arti hidup, terima kasih karena selalu meyakinkan hati dan pikiran untuk selalu yakin bahwa tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini selagi mau berusaha. Terima kasih Lady Elitea selalu berusaha menjadi anak dan istri yang bisa di andalkan, sampai di titik ini bukan tak mungkin hanya saja tak mudah.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Malang" dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi.

Malang, 2 Juli 2025

Lady Elitea

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBARPERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Psychological well-being .....	6
1. Pengertian Psychological well-being .....	6
2. Aspek – aspek Psychological well-being.....	7
3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Psychological well-being .....	8
B. Hardiness.....	12
1. Pengertian <i>Hardiness</i> .....	12
C. Keterkaitan antara Hardiness dengan Psychological well-being .....	15
D. Hipotesis .....	16
BAB III METODE PENELITIAN .....	17
A. Desain Penelitian .....	17
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	17

1. Variabel Dependen (Y) : Psychological well-being.....	17
2. Variabel Independen (X) : Hardiness .....	18
C. Partisipan Penelitian .....	18
1. Populasi .....	18
2. Sampel.....	18
D. Cara Pengumpulan Data .....	19
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	20
2. Skala Hardiness .....	20
E. Cara Analisis Data .....	21
1. Uji Asumsi .....	21
2. Uji Hipotesis .....	21
F. Prosedur Penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	23
1. Jenis Kelamin.....	23
2. Usia .....	23
B. Kategorisasi Data.....	24
1. Kategori Skala Psychological well-being.....	24
2. Kategori Skala <i>Hardiness</i> .....	25
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	25
D. Hasil Uji Hipotesis .....	26
1. Uji Asumsi .....	26
2. Uji Hipotesis .....	27
E. Pembahasan.....	28
BAB V PENUTUP .....	32
A. Kesimpulan .....	32
B. Saran .....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	39

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> Pemberian skoring skala hardiness dan psychological well-being .....	20
<b>Tabel 2</b> Kategorisasi responden berdasarkan jenis kelamin .....	23
<b>Tabel 3</b> Kategori responden berdasarkan usia.....	23
<b>Tabel 4</b> Kategori data.....	24
<b>Tabel 5</b> Kategori data skala psychological well-being.....	24
<b>Tabel 6</b> Kategorisasi data hardiness.....	25
<b>Tabel 7</b> Nilai Maksimal dan Minimal, Nilai Rata-rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Alpha.....	25
<b>Tabel 8</b> Hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov variabel X dan Y .....	26
<b>Tabel 9</b> Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y.....	27
<b>Tabel 10</b> Hasil analisa regresi antara X dan Y .....	27

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b> Kerangka Berpikir.....	16
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Blue print skala psychological well-being.....	40
<b>Lampiran 2</b> Blueprint Skala Hardiness .....	42
<b>Lampiran 3</b> Skala Penelitian.....	44
<b>Lampiran 4</b> Tabulasi Data Penelitian.....	50
<b>Lampiran 5</b> Reliabilitas Skala Penelitian .....	71
<b>Lampiran 6</b> Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Hasil Uji Hipotesis .....	73
<b>Lampiran 7</b> Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis .....	76
<b>Lampiran 8</b> Hasil Cek Turnitin .....	78
<b>Lampiran 9</b> Daftar Riwayat Hidup.....	81

## Hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Malang

Lady Elitea  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
[ladyelitea103@gmail.com](mailto:ladyelitea103@gmail.com)

### INTISARI

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan, baik dari aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Tekanan ini dapat memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa yang ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup, motivasi, serta pengelolaan emosi. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis adalah *hardiness*, yaitu kepribadian tangguh yang mampu mengubah tekanan menjadi peluang untuk tumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Malang. Pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional digunakan dalam penelitian ini, dengan melibatkan 350 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *psychological well-being* dan skala *hardiness*. Hasil uji regresi menunjukkan adanya hubungan positif ( $r = 0.531$ ) yang signifikan antara *hardiness* dan *psychological well-being* dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ) dan kontribusi sebesar ( $R^2 = 0.282$ ) 28,2%. Artinya, semakin tinggi tingkat *hardiness* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*-nya. Implikasi dari temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan *hardiness* pada mahasiswa, seperti kemampuan berkomitmen, mengontrol situasi, dan melihat tantangan sebagai peluang, agar mampu meningkatkan ketahanan diri serta kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tekanan kehidupan perkuliahan.

**Kata Kunci:** *Hardiness*, Mahasiswa, *Psychological well-being*

***The relationship between Hardiness and Psychological Well-Being among Students in the City of Malang***

Lady Elitea

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang

[ladyelitea103@gmail.com](mailto:ladyelitea103@gmail.com)

**ABSTRACT**

Students are in a developmental phase that is vulnerable to pressure, both from academic, social, and personal aspects. This pressure can affect the psychological well-being of students, which is marked by low life satisfaction, motivation, and emotional management. One of the factors that plays a role in maintaining psychological well-being is hardiness, which is a resilient personality capable of turning pressure into opportunities for growth. This study aims to determine the relationship between hardiness and psychological well-being among students in the city of Malang. A quantitative approach with a correlational method is used in this research, involving 350 students selected using accidental sampling technique. The instruments used are the psychological well-being scale and the hardiness scale. The results of the regression test indicate a significant positive relationship ( $r = 0.531$ ) between hardiness and psychological well-being with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a contribution of ( $R^2 = 0.282$ ) 28.2%. This means that the higher the level of hardiness among students, the higher their level of psychological well-being. The implications of these findings highlight the importance of developing hardiness in students, such as the ability to commit, control situations, and view challenges as opportunities, in order to enhance resilience and psychological well-being in facing the pressures of academic life.

**Keywords:** Hardiness, Psychological well-being, Student