



## **Psychological Well-Being ditinjau dari Hardiness pada Mahasiswa di Karawang**

Azizah Musriyah<sup>1</sup>, Cempaka Putrie Dimala<sup>2\*</sup>, Anggun Pertiwi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

\*Korespondensi: [cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id](mailto:cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id)

### Info Artikel

Diterima 15  
Agustus 2024

Disetujui 20  
Oktober 2024

Dipublikasikan 30  
November 2024

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

© 2024 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY-SA 4.0)



### Abstrak

*Mahasiswa jika dilihat dari segi usia berada pada masa dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, dalam masa peralihan ini berpotensi menimbulkan kondisi penuh tekanan yang dapat memengaruhi psychological well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hardiness terhadap psychological well-being pada mahasiswa di Karawang. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kausal asosiatif. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 379 mahasiswa Karawang, teknik pengambilan data menggunakan non-probability sampling dengan jenis accidental sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu skala adopsi dari Ryff Psychological Well-Being Scale (RPWBS) yang telah diadaptasi oleh Fadhil (2021) dan skala hardiness DRS-15 yang dikembangkan oleh Bartone (1995). Hasil uji hipotesis regresi linear sederhana menyatakan bahwa hardiness memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Besaran pengaruh hardiness terhadap psychological well-being adalah 40,3%, sedangkan sisanya 59,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa untuk meningkatkan hardiness yang dimiliki dengan cara memiliki komitmen dan aktif pada setiap aktivitas yang dilakukan, percaya dengan kemampuan diri dalam mengambil keputusan, serta tetap optimis agar mahasiswa memiliki psychological well-being yang tinggi sehingga dapat mengoptimalkan perannya sebagai mahasiswa.*

### Abstract

*Students in terms of age are in early adulthood, which is a transition period from adolescence to adulthood, in this transition period has the potential to cause stressful conditions that can affect psychological well-being. This study aims to determine the effect of resiliency on the psychological well-being of students in Karawang. The research method uses quantitative methods with associative causal research design. The number of samples in this study were 379 students in Karawang, the data collection technique used was non-probability sampling with snowball sampling and convenience sampling. The measurement instrument used is the Ryff Psychological Well-Being Scale (RPWBS) adapted by Fadhil (2021) and the DRS-15 Resilience Scale developed by Bartone (1995). The results of the simple linear regression hypothesis test indicated that there was an effect of hardiness on psychological well-being with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The magnitude of the effect of hardiness on psychological well-being is 40.2%, while the remaining 59.2% is influenced by other factors not examined in this study.*

*This research is expected to provide insights for students to enhance their hardiness, enabling them to achieve high psychological well-being and optimize their roles as students.*

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa jika dilihat dari segi usia berada pada masa dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, dalam masa peralihan ini mahasiswa memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi agar tidak menghambat tahap perkembangan selanjutnya. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa muncul karena perubahan dalam beberapa aspek fungsional individu, seperti fisik, psikologis dan sosial (Hulukati & Djibran, 2018). Salah satu perubahan yang dirasakan mahasiswa yaitu tuntutan untuk memilih jurusan yang diminati, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan beradaptasi dengan lingkungan baru, hal ini merupakan contoh nyata dari tuntutan-tuntutan untuk dapat bergerak secara mandiri (Ismail & Indrawati, 2013).

Masa peralihan ini individu mencoba memantapkan identitas, menghadapi berbagai tantangan, mengatasi peningkatan kemandirian dari orang tua, membangun hubungan yang baik dengan individu, pada saat yang bersamaan harus berpikir mandiri dan bertindak untuk diri sendiri tanpa mengikuti apa yang dikatakan orang lain (Santrock, 2012). Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa peralihan ini menuntut mahasiswa untuk beradaptasi pada perubahan-perubahan tersebut. Masa peralihan ini merupakan periode eksplorasi, dimana individu memiliki kesempatan untuk mencoba berbagai kemungkinan dan juga kesempatan untuk melakukan hal-hal baru serta cara hidup yang berbeda, masa peralihan juga merupakan tahap dimana individu tidak lagi dianggap sebagai remaja tetapi belum sepenuhnya siap untuk menjalankan peran-peran orang dewasa (Papalia, 2012).

Mahasiswa juga berpotensi menimbulkan kondisi penuh tekanan, tekanan pada masa transisi ini disebabkan oleh perbedaan yang mencolok antara Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan Perguruan Tinggi (Santrock, 2012). Menurut Tajali (dalam Novianti, 2022) transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Universitas adalah perubahan besar dalam hidup bagi mahasiswa, kuliah di universitas memberikan pengalaman belajar dan kesempatan untuk perkembangan psikososial bagi mahasiswa. Selain itu, memasuki pendidikan tinggi membawa individu ke lingkungan yang lebih besar dan lebih luas dalam berinteraksi dengan kelompok teman sebaya dari wilayah geografis dan etnis yang berbeda, mahasiswa akan lebih fokus pada prestasi, kinerja, dan evaluasi (Wardani, 2020). Perubahan lain yang dirasakan mahasiswa yaitu pada aspek kemandirian, dimana mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam mencari materi pembelajaran, pemahaman yang lebih mendalam dan menyelesaikan keperluan perkuliahannya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian pada mahasiswa di Karawang bulan Oktober sampai November 2023, diperoleh data bahwa sebanyak 75% mahasiswa merasa lebih banyak memiliki kekurangan daripada kelebihan, 25% mahasiswa berkuliah karena dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan, 44,2% tidak suka bergaul dengan orang lain, 44% tidak mampu memanfaatkan peluangnya sebagai

mahasiswa, dan 17,3% mahasiswa menganggap kegiatan sebagai mahasiswa tampak sepele dan tidak penting. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan tiga responden, ketiga subjek merasa belum bisa mengembangkan potensinya sebagai mahasiswa karena merasa tidak memiliki kelebihan, subjek merasa dirinya memiliki kelemahan lebih dari yang seharusnya dimiliki. Gejala rendahnya *psychological well-being* ditunjukkan dari hasil penyebaran pra penelitian melalui survei dan wawancara, dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang belum bisa menerima kelemahan dan kelebihan dirinya. Contoh lain yang menunjukkan gejala rendahnya *psychological well-being* adalah penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Indrawati (2013), didapatkan hasil bahwa banyak mahasiswa yang menjalani kehidupannya tanpa tujuan dan target yang jelas, melainkan hanya mengikuti rutinitas umum mahasiswa. Kondisi-kondisi ini mengindikasikan pentingnya bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan *psychological well being* yang dimiliki (Awaliyah, 2017).

*Psychological well-being* merupakan suatu kondisi individu yang mampu menerima diri apa adanya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, memiliki keinginan untuk mengembangkan potensinya, mampu mengatasi masalah dalam hidupnya serta tidak bergantung pada orang lain (Ryff, 2014). Adapun menurut Ryff dan Keyes (dalam Hamida & Izzati, 2022) *psychological well-being* adalah keadaan psikologis individu yang didasarkan pada fungsi psikologis yang baik (*positive psychological functioning*) dan bagaimana individu memandang kehidupan. Terdapat enam dimensi *psychological well-being* yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, relasi yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 2014). Setiap individu memiliki pencapaian dimensi *psychological well-being* yang berbeda. Menurut Ryff dan Keyes (dalam Riani, 2016) Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi dapat menghadapi permasalahan yang dialami dengan baik, namun apabila *psychological well-being* rendah maka akan sulit dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah *hardiness* (Shabrina, 2021). Menurut Kobasa dkk. (dalam Rahmat & Nawangsih, 2017) *hardiness* adalah tipe kepribadian yang mempunyai kecenderungan untuk melihat atau mempersepsikan peristiwa-peristiwa hidup yang berpotensi untuk mendatangkan tekanan sebagai suatu tantangan dan tidak terlalu mengancam. Maddi (2013) menyatakan bahwa *hardiness* merupakan tipe kepribadian individu yang mampu mengubah situasi penuh tekanan menjadi kesempatan untuk berkembang dengan melibatkan komitmen, respons positif terhadap tantangan, dan kendali diri yang kuat. Menurut Kobasa dkk. (dalam Rahmat & Nawangsih, 2017) terdapat tiga dimensi dalam *hardiness* yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*) dan tantangan (*challenge*).

Mahasiswa yang memiliki kepribadian tangguh (*hardiness*) yang tinggi memandang kegiatan akademiknya sebagai suatu yang menarik dan menyenangkan serta dipandang sebagai stimulus yang penting untuk belajar. Maka mahasiswa dengan *hardiness* yang tinggi cenderung mengatasi tuntutan akademik yang penuh tekanan menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang (Kamtsios & Karagiannopoulou, 2013). Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi dapat memengaruhi *psychological well-being* nya, karena dengan kepribadian tersebut mahasiswa dapat mengatasi tuntutan

akademik dan tekanan yang dirasakan menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang, hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengoptimalkan *psychological well-being* nya.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shabrina dan Hartini (2021) yang menunjukkan bahwa ada keterkaitan yang signifikan antara *hardiness* dengan *psychological well-being*, selain itu diperkuat juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pambudi dan Rusmawati (2022) yang menunjukkan bahwa *hardiness* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang signifikan, hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi *psychological well being*. Seperti yang dikatakan Hamida dan Izzati (2022) bahwa *psychological well-being* memberikan pengaruh pada perilaku, situasi yang menantang dapat diantisipasi sebagai kesempatan untuk berkinerja positif dan mempekuat *psychological well-being*. Sebagai tindakan permulaan dalam memahami situasi *hardiness* dan *psychological well-being*, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *hardiness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang. Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *hardiness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian kuantitatif yang digunakan adalah kausal asosiatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang (Azwar, 2021). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu *hardiness* yang merupakan variabel bebas atau variabel yang tidak dipengaruhi variabel lain (X) dan *psychological well-being* yang merupakan variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi variabel lain (Y). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa di berbagai universitas yang ada di Karawang dengan jumlah populasi sebanyak 32.947 (PDDIKTI, 2023). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *Isaac & Michael* dan diperoleh hasil jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 379 mahasiswa di Karawang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* yaitu setiap unsur atau anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel, desain dari *non-probability sampling* yang digunakan yaitu *accidental sampling*.

Skala yang digunakan untuk mengukur *hardiness* adalah *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) yang dikembangkan oleh Bartone (1995) dalam jurnalnya yang berjudul *A Short Hardiness Scale*. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek dari Kobasa (1979), yakni *control*, *commitment* dan *challenge*. Jumlah instrumen dalam jurnal penelitian ini berjumlah 15 aitem dengan 5 aitem untuk dimensi *commitment*, 5 aitem untuk dimensi *control*, dan 5 aitem untuk dimensi *challenge*. Pernyataan disusun menggunakan skala likert dengan empat kategori jawaban yaitu: 0=sangat tidak sesuai 1=tidak sesuai 2=sesuai 3=sangat sesuai. Contoh butir pernyataan pada alat ukur DRS-15 ini adalah "Sebagian besar hidup saya dihabiskan untuk melakukan hal-hal yang bermakna".

Skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* adalah *Ryff Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) dari Ryff yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fadhil (2021) berdasarkan aspek *psychological well-being* yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*),

pengembangan diri (*personal growth*), relasi yang positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*). Skala ini berjumlah 29 aitem. Pernyataan disusun menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu: 1=sangat tidak sesuai 2=tidak sesuai 3=cukup sesuai 4=sesuai 5=sangat sesuai. Contoh butir pernyataan pada alat ukur *psychological well-being* ini adalah “Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang berkelanjutan”. Sebelum skala digunakan dalam penelitian, dilakukan uji validitas, uji reliabilitas dan analisis aitem. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi *Aiken’s V* dengan tiga *expert judgement* yang menunjukkan bahwa semua aitem pada variabel *hardiness* memiliki nilai diatas 0,5 yang berarti bahwa semua aitem valid. Uji reliabilitas dengan teknik *Cronbach’s Alpha* menghasilkan nilai 0,807 untuk variabel *hardiness* dan 0,873 untuk variabel *psychological well-being*. Analisis aitem dengan metode *corrected item-total correlation* menunjukkan hasil bahwa *hardiness* dan *psychological well-being* memenuhi kriteria model fit yaitu diatas 0,25. nilai terendah untuk variabel *hardiness* yaitu 0,287 dan tertinggi 0,531 sedangkan untuk variabel *psychological well-being* memiliki nilai terendah 0,259 dan tertinggi 0,624 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada aitem yang gugur pada kedua variabel. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dibutuhkan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov smirnov*, data dikatakan normal apabila  $p > 0,05$ . Selanjutnya uji linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, jika nilai  $p > 0,05$  maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.

Adapun uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana, apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hipotesis dapat diterima. Uji analisis tambahan yang digunakan yaitu uji koefisien determinasi sebagai ukuran untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Penelitian ini juga menggunakan uji beda untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok atau lebih terhadap variabel *psychological well-being*. Pengujian analisis data dalam penelitian ini menggunakan program statistik SPSS versi 26 untuk membantu pengolahan data secara statistik.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Penelitian dilakukan pada 379 mahasiswa di universitas yang berada di Karawang berusia 18-27 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan status bekerja dan tidak bekerja. Dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	Persen
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	74	20%
Perempuan	305	80%
<b>Status</b>		
Bekerja	87	23%
Tidak Bekerja	292	77%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden adalah perempuan (80%) sedangkan untuk laki-laki (20%), dan untuk status mahasiswa lebih banyak yang tidak bekerja (77%) sementara yang bekerja (23%).

Data demografi yang telah dikumpulkan, peneliti melakukan uji beda untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *psychological well-being* di antara dua kelompok atau lebih. Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi variasi kondisi kesejahteraan psikologis berdasarkan karakteristik demografis tertentu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, atau status pekerjaan. Dengan menggunakan metode statistik yang sesuai, peneliti berharap dapat menemukan pola atau perbedaan yang relevan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* dalam populasi tersebut. Hasil analisis ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan atau intervensi yang lebih tepat sasaran.

**Tabel 2.** Hasil Uji Beda

Perbedaan	Nilai T	Nilai F	Nilai P	Hasil
Status	-0.915	0.000	0.361	Tidak Ada Perbedaan
Jenis Kelamin	-2.107	1.870	0.036	Ada Perbedaan

Berdasarkan tabel hasil uji beda tersebut, tidak ada perbedaan yang signifikan pada status mahasiswa (bekerja dan tidak bekerja). Perbedaan yang signifikan terlihat pada faktor jenis kelamin. Nilai signifikan pada jenis kelamin yaitu sebesar  $0,036 < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat perbedaan faktor jenis kelamin terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Karawang.

**Tabel 3.** Uji Beda Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Perempuan	305	108.7148	12.24452
Laki-laki	74	112.0541	12.16991

Faktor jenis kelamin diperoleh nilai SD (standar deviasi) perempuan sebesar 12,24452 dan laki-laki sebesar 12,16991. Berdasarkan nilai standar deviasi tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* untuk menentukan normalitas data penelitian. Berikut tabel hasil uji normalitas data.

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
Unstandardized Residual	df	Sig.
	.379	.170

Berdasarkan tabel perhitungan di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,170 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data *hardiness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa memiliki distribusi normal. Sesuai dengan ketentuan bahwa jika nilai signifikansi (sig)  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal. Dengan demikian, langkah selanjutnya adalah melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel *hardiness* dan

psychological well-being. Uji ini penting untuk memastikan bahwa asumsi linearitas terpenuhi sebelum melanjutkan ke analisis korelasi atau regresi.

**Tabel 5.** Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Hardiness*Psychological Well-Being</i>	2795.533	22	127.070	1.423	.099

Berdasarkan tabel perhitungan di atas, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,099 dimana nilai skor tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara *hardiness* terhadap *psychological well-being* menggunakan uji regresi sederhana. Berikut tabel hasil uji hipotesis regresi sederhana.

**Tabel 6.** Hasil Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	32.158	4.872		6.600	.000
X	1.762	.110	.635	15.959	.000

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti *hardiness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang. Konstanta sebesar 32, 158 menunjukkan bahwa apabila nilai variabel independen dianggap konstan maka *psychological well-being* akan meningkat.  $\beta$  sebesar 1,762 dengan arah hubungan positif menunjukkan bahwa apabila *hardiness* mengalami kenaikan maka akan diikuti oleh peningkatan *psychological well-being* sebesar 1,762 dengan asumsi variabel independen lainnya dianggap konstan. Diperoleh nilai R-Square untuk mengetahui kontribusi pengaruh *hardiness* terhadap *psychological well-being*. Berikut adalah tabelnya.

**Tabel 7.** Uji Koefisien Determinasi

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.635 <sup>a</sup>	.403	.402	9.565

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai R Square menunjukkan angka sebesar 0,403 atau 40,3% sehingga dapat dikatakan bahwa besaran pengaruh yang disumbangkan oleh variabel *hardiness* terhadap *psychological well-being* adalah 40,3% sedangkan sisanya 59,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dipenelitian ini.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 379 mahasiswa di Karawang menggunakan analisis uji regresi linear sederhana dengan tingkat

signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  membuktikan bahwa *hardiness* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ryff dan Singer (dalam Shabrina, 2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yaitu *hardiness*, individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki kontrol diri yang baik pada situasi yang positif maupun negatif, dan mengontrol persepsi mengenai kesulitan dalam hidup menjadi sebuah tantangan yang positif. Selain itu, individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi memiliki strategi *coping* yang baik sehingga dapat merespons berbagai stimulus dengan positif, sikap positif dalam berbagai kondisi dapat membantu individu untuk mengoptimalkan *psychological well-being* (Maryam, 2017).

Menurut Kobasa (dalam Agustina, 2023) kepribadian *hardiness* dapat mengubah proses penilaian kognitif individu dan mendorong individu untuk memaknai *stressor* sebagai sebuah tantangan, sehingga hal tersebut akan mengurangi tekanan psikologis, individu dengan kepribadian *hardiness* juga memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dengan adaptif meskipun dalam situasi yang menekan. Individu yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan mudah berdamai dengan tekanan, sehingga dapat mengoptimalkan *psychological well-being* yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pambudi dan Rusmawati (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *hardiness* terhadap *psychological well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Pengaruh positif juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Jannah (2014) yang mendapatkan hasil bahwa kepribadian *hardiness* memberikan pengaruh sebesar 49,7%.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *hardiness* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang saling menguatkan. Seperti yang dikatakan oleh Hamida dan Izzati (2022), *psychological well-being* memberikan pengaruh yang signifikan pada perilaku individu, dimana situasi yang menantang dapat diantisipasi sebagai kesempatan untuk berkinerja positif dan meningkatkan *psychological well-being*. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Ryff dan Keyes (dalam Kurniasari, 2019) yang menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang menyebabkan peningkatan *psychological well-being* pada individu. Hal ini terjadi karena individu yang mampu menerima diri sendiri, menjalin hubungan harmonis dengan lingkungannya, serta memiliki strategi *coping* yang efektif akan lebih mampu menghindari konflik dan *stress*. Lebih lanjut, menurut penelitian yang dilakukan oleh Kobasa dkk. (dalam Rahmat & Nawangsih, 2017) menyatakan bahwa *hardiness* dinilai mampu membantu individu dalam mengontrol dan mengatasi tekanan serta tuntutan yang dirasakan sehingga dapat bertahan dengan baik, individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi akan menunjukkan komitmen yang kuat dalam keterlibatannya pada aktivitas sehari-hari, memiliki kontrol diri yang baik, dan cenderung melihat perubahan sebagai tantangan positif untuk bertahan hidup.

Sesuai dengan tiga komponen utama *hardiness* menurut Kobasa dkk. (dalam Trifiriani, 2017) yaitu komitmen (*challenge*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*). Komitmen mengacu pada kecenderungan individu untuk terlibat aktif dalam berbagai aspek kehidupannya dan merasa bahwa hidup memiliki makna dan



tujuan. Kontrol merujuk pada keyakinan individu bahwa individu dapat mempengaruhi hasil dari peristiwa yang terjadi dalam hidup serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang efektif. Tantangan mencerminkan pandangan individu bahwa perubahan dan kesulitan adalah peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi, bukan ancaman yang harus dihindari. Sikap-sikap tersebut dapat membantu individu untuk mengoptimalkan *psychological well-being*.

Data demografi menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki *psychological well-being* yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki, sejalan dengan pendapat Ryff dan Singer (dalam Wikanestri & Prabowo, 2015) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki *psychological well-being* yang tinggi dibandingkan laki-laki, hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi *coping* dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana perempuan lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki. Penelitian lain yang dilakukan oleh Akhter (2015) dalam penelitiannya yaitu "*Psychological well-being in students of gender difference*" menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada *psychological well-being* antara mahasiswa perempuan dan laki-laki, di mana perempuan memiliki skor yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Izzati dan Mulyana (2021) bahwa perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi dibanding laki-laki dengan karakteristik yang ditunjukkan yaitu memiliki hubungan interpersonal yang hangat dan baik dengan orang lain, terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru, mampu menemukan solusi atas permasalahannya dan mengatasi permasalahan dengan bijak, serta memandang dirinya dengan lebih positif.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel *hardiness* terhadap variabel *psychological well-being* pada mahasiswa di Karawang. Data demografi menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi dibanding laki-laki. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa untuk meningkatkan *hardiness* yang dimiliki dengan cara memiliki komitmen atau terlibat langsung dan aktif pada setiap aktivitas yang dilakukan, percaya dengan kemampuan diri dalam mengambil keputusan, serta tetap optimis agar mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi sehingga dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademis dan kehidupan sehari-hari. Saran untuk instansi terkait diharapkan lebih mempertahankan dan meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa, salah satu caranya adalah mengadakan pelatihan ketangguhan (*hardiness*) untuk mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti religiusitas, dukungan sosial, dan status social.

#### Daftar Pustaka

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). Hardiness dan stress akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45.
- Akhter, S. (2015). Psychological well-being in student of gender difference. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(4).

- Anggraeni, T. P., & Jannah, M. (2014). Hubungan antara psychological well-being dan kepribadian hardiness dengan stres pada petugas port security. *Jurnal Character*, 3(2), 1–5.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikolog. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Bukanlah*, 8(8), 187-196.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101.
- Azwar, Saifuddin. (2021). *Metode penelitian psikologi (2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ban, N., Shannon, H., Wright, C. J., Miller, M. E., Hargis, L. E., Usher, E. L., Hammer, J. H., & Wilson, S. A. (2022). Identifying common perceived stressors and stress-relief strategies among undergraduate engineering students. *ASEE Annual Conference Exposition*.
- Bartone, P. T. (1995). A short hardiness scale. *American Psychological Society Annual Convention, New York*.
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (PWB) versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666-4674.
- Hamida, C. S., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 14–25.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 416–423.
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan jenis kelamin dan status pernikahan dalam kesejahteraan psikologis guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63-71.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2013). The development of a questionnaire on academic hardiness for late elementary school children. *International Journal of Educational Research*, 58, 69–78.
- 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.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness, turning stressful circumstances into resilient growth: Springer 2013, ISBN: 978-94-007-5221-4*. Springer.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.

- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Mutia, D. (2016). *Hubungan antara adversity quotient dan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa program studi x universitas islam indonesia*.
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1–7.
- PDDIKTI. (2023). Pangkalan Data Pendidikan Tinggi: <https://pddikti.kemdikbud.go.id/search/universitas%20karawang>.
- Pambudi, B. (2022). Hubungan antara hardiness dan psychological well being pada siswa kelas 11 sma negeri 2 kota Magelang. *Jurnal Empati*, 11(1), 44-49.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *Menyelami perkembangan manusia edisi 12 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Rahmat, A. S., & Nawangsih, E. (2017). Studi deskriptif hardiness pada penderita thalasemia mayor di komunitas thaller b272 Bandung. *Prosiding Psikologi*, 348-353. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.7097>