

## HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA SISWA KELAS 11 SMA NEGERI 2 KOTA MAGELANG

Bagus Pambudi<sup>1</sup>, Diana Rusmawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

bpambudi0996@gmail.com

### Abstrak

*Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian individu yang tahan terhadap stres, dengan ciri dapat merespon stres secara positif serta tahan terhadap tekanan yang dialaminya. *Psychological well being* merupakan keadaan individu yang mampu mengembangkan potensi, dapat berfungsi secara optimal dan positif, menerima dirinya secara utuh, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, serta memiliki tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada siswa kelas 11 SMA Negeri 2 Kota Magelang. Populasi penelitian ini sebanyak 8 kelas (224 siswa), dengan sampel penelitian sebanyak 4 kelas (114 siswa). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *conviniene sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *hardiness* (16 aitem valid;  $\alpha=0,846$ ) skala *psychological well being* (24 aitem valid;  $\alpha=0,822$ ). Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi 0.603 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Artinya terdapat hubungan positif signifikan antara variabel *hardiness* dengan variabel *psychological well-being* pada siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang. Jika *hardiness* tinggi maka *psychological well-being* yang dimiliki siswa tinggi, sebaliknya jika *hardiness* rendah maka *psychological well being* yang dimiliki siswa rendah. Sumbangan efektif dari variabel *hardiness* terhadap variabel *psychological well being* sebesar 36,4%, dan 63,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *hardiness*; *psychological well being*; siswa

### Abstract

Hardiness is an individual personality characteristic that is resistant to stress, with characteristics that can respond positively to stress and withstand the stress they experience. Psychological well being is an individual condition that is able to develop potential, can function optimally and positively, accepts himself intact, has a positive relationship with others, has social independence, is able to control the external environment, and has a purpose in life. This study aims to determine the relationship between hardiness and psychological well being in 11th grade students of SMA Negeri 2 Magelang. The study population was 8 classes (224 students), with a sample of 4 classes (114 students). The sampling technique uses convenience sampling technique. The measuring instrument used was the hardiness scale (16 valid items;  $\alpha = 0.846$ ) psychological well being scale (24 valid items;  $\alpha = 0.822$ ). Hypothesis test results showed a correlation coefficient of 0.603 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that there is a significant positive relationship between the hardiness variable and the psychological well being variable in 11th grade students of SMA N 2 Magelang. If hardiness is high, psychological well-being owned by students is high, conversely if hardiness is low, psychological well-being owned by students is low. The effective contribution of the hardiness variable to the psychological well being variable was 36.4%, and 63.6% was influenced by other factors not revealed in this study.

**Keyword:** hardiness; psychological well being; student

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017, dijelaskan bahwa *full day school* merupakan hari sekolah dilangsungkan selama 8 jam sehari, 5 hari dalam seminggu. *Full day school* berasal dari bahasa Inggris, yang memiliki arti sekolah sepanjang hari. Adanya peraturan tersebut

menyebabkan perubahan sistem dari *half day school*, menjadi *full day school* pada sekolah negeri di Indonesia.

Program *full day school*, mulai dijalankan di SMA N 2 Kota Magelang sejak tahun ajaran 2016/2017 pada semester dua, yang menyebabkan proses belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan dalam enam hari berubah menjadi lima hari, dengan jumlah mata pelajaran tiap minggu yang tetap. Padatnya kegiatan siswa dalam menjalani program *fullday school*, kewajiban mempertahankan prestasi, serta lolos SNMPTN menyebabkan tekanan terhadap siswa. Banyaknya beban yang dirasakan akan menyebabkan stres pada siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Fatmawati (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa dengan program *full day school*. Banyaknya tuntutan yang menekan akan memengaruhi kondisi *psychological well being* dari siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rathi & Rastogi, 2007) yang menyatakan bahwa keadaan menekan merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well being* dari individu.

Ryff (dalam Wells, 2010) menyatakan *psychological well being* merupakan salah satu konsep dari psikologi positif, yang mengacu kepada pengembangan potensi dari individu. Wells (2010) menyatakan *psychological well being* dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial ekonomi, hubungan sosial, dan faktor kepribadian. Berdasar penjelasan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Menurut Alwisol (2014), kepribadian adalah bagian dari jiwa, yang membangun keberadaan manusia menjadi satu kesatuan. Salah satu karakteristik kepribadian adalah *hardiness*. Maddi (2013), menyatakan bahwa *hardiness* merupakan tipe kepribadian individu yang dapat mengubah kondisi penuh tekanan menjadi peluang untuk bertumbuh. Kepribadian tersebut terdiri atas komitmen, respon positif terhadap tantangan, dan kontrol diri yang kuat.

Kepribadian *hardiness* yang dimiliki siswa akan mempengaruhi tingkat resiliensi. Siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat mengubah situasi yang menekan menjadi peluang untuk bertumbuh, yang berfungsi dalam proses adaptasi dengan lingkungan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohatashami dkk. (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan resiliensi. Kemampuan adaptasi yang baik pada situasi yang menekan, akan mempengaruhi kondisi psikologis siswa. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang baik dapat beradaptasi dengan lingkungan, mencapai potensi yang dimiliki, serta berfungsi secara penuh. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Souri dan Hasanirad (2011), yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological well being*.

Menurut latar belakang yang sudah dijabarkan, *hardiness* memiliki peran terhadap kondisi psikologis dari siswa, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah kepribadian *hardiness* dapat memprediksi kondisi *psychological well being* dari siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian, yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 8 kelas (224 siswa), dengan sampel penelitian sebanyak 4 kelas (114 siswa). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convinienece sampling*.

Alat ukur yang digunakan adalah skala *hardiness* (16 aitem valid;  $\alpha=0,846$ ), skala *psychological well being* (24 aitem valid;  $\alpha=0,822$ ). Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi 0.603 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Skala *hardiness* disusun berdasar aspek *hardiness* menurut Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki 2005) yaitu *commitmen*, *control*, dan *challenge*. Skala *psychological well being* disusun berdasar dimensi *psychological well being* menurut Ryff (dalam Wells, 2010), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana menggunakan aplikasi SPSS 24.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* terhadap variabel *hardiness*, maka didapat hasil sebesar 0,065 ( $p > 0,05$ ). Kemudian, hasil uji normalitas terhadap variabel *psychological well being* memperoleh hasil 0,072 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, menunjukkan bahwa sebaran data variabel *hardiness* dengan variabel *psychological well being* memiliki distribusi data yang normal.

**Tabel 1.**  
Uji Normalitas

| Variabel                        | <i>Kolmogorov Smirnov</i> | P>0,05 | Bentuk |
|---------------------------------|---------------------------|--------|--------|
| <i>Hardiness</i>                | 0,065                     | 0,200  | Normal |
| <i>Psychological Well being</i> | 0,072                     | 0,200  | Normal |

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel *hardiness* dengan variabel *psychological well being* pada siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang, menghasilkan  $F = 64,144$  dengan signifikansi  $p=0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 2.**  
Uji Linieritas

| Nilai F | Signifikansi $p<0,05$ | Keterangan |
|---------|-----------------------|------------|
| 64,144  | 0,000                 | Linier     |

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh nilai koefisien korelasi antara *hardiness* dengan *psychological well being* sebesar 0,603 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Koefisien berniali positif, menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel *hardiness* dengan variabel *psychological well being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi *psychological well being*. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah *psychological well being*. Berdasar hasil penelitian, maka hipotesis peneliti mengenai adanya hubungan positif antara *hardiness* dengan *psychological well being*, pada siswa kelas 11 SMA N 2 Magelang diterima.

**Tabel 3.**  
Uji Hipotesis

| Model     | Unstandardized Coeficient |            | Standardized Coeficient | T     | Sig   |
|-----------|---------------------------|------------|-------------------------|-------|-------|
|           | B                         | Std. Error | Beta                    |       |       |
| Constan   | 37,424                    | 4,305      |                         | 8,692 | 0,000 |
| Hardiness | 0,760                     | 0,905      | 0,603                   | 8,009 | 0,000 |

Nilai koefisien determinasi atau R square pada penelitian ini sebesar 0,364. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki sumbangan efektif sebesar 36,4% terhadap *psychological well being*, sedangkan 63,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

**Tabel 4.**  
Koefisien Determinasi *Hardiness* dengan *Psychological Well being*

| Variabel  | R     | R Square | Standar Estimasi Kesalahan |
|---|-------|----------|----------------------------|
| <i>Hardiness</i> dengan <i>Psychological well being</i> | 0,603 | 0,364    | 4,773                      |

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa skor variabel *hardiness* siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang, diketahui sebanyak 0 siswa (0%) berada dalam kategori sangat rendah, 5 siswa (4,385%) rendah, 34 siswa (28,824%) sedang, 66 siswa (57,894%) tinggi, dan 9 siswa (7,894%) sangat tinggi.

**Tabel 5.**  
Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Variabel *Hardiness*

| No. | Rumus                             | Rentang Nilai    | Kategori      |
|-----|-----------------------------------|------------------|---------------|
| 1   | $X \leq \mu - 1,5 SD$             | $X \leq 28$      | Sangat Rendah |
| 2   | $\mu - 1,5 SD < X < \mu - 0,5 SD$ | $28 < X < 36$    | Rendah        |
| 3   | $\mu - 0,5 SD < X < \mu + 0,5 SD$ | $36 < X < 44$    | Sedang        |
| 4   | $\mu + 0,5 SD < X < \mu + 1,5 SD$ | $44 < X \leq 52$ | Tinggi        |
| 5   | $\mu + 1,5 SD < X$                | $52 < X$         | Sangat Tinggi |

**Tabel 6.**  
Kategorisasi Skor Variabel *Hardiness*

| Sangat Rendah | Rendah | Sedang  | Tinggi  | Sangat Tinggi |
|---------------|--------|---------|---------|---------------|
| n = 0         | n = 5  | n = 34  | n = 66  | n = 9         |
| 0%            | 4,385% | 28,824% | 57,894% | 7,894%        |

Berdasar hasil penelitian menunjukkan bahwa skor variabel *psychological well being* siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang, diketahui sebanyak 0 siswa (0%) berada dalam kategori sangat rendah, 0 siswa (0%) rendah, 25 siswa (21,929%) sedang, 74 siswa (64,912%) tinggi, dan 15 siswa (13,157%) sangat tinggi.

**Tabel 7.**

Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Subjek Variabel *Psychological Well being*

| No. | Rumus                             | Rentang Nilai    | Kategori      |
|-----|-----------------------------------|------------------|---------------|
| 1   | $X \leq \mu - 1,5 SD$             | $X \leq 42$      | Sangat Rendah |
| 2   | $\mu - 1,5 SD < X < \mu - 0,5 SD$ | $42 < X < 54$    | Rendah        |
| 3   | $\mu - 0,5 SD < X < \mu + 0,5 SD$ | $54 < X < 66$    | Sedang        |
| 4   | $\mu + 0,5 SD < X < \mu + 1,5 SD$ | $66 < X \leq 78$ | Tinggi        |
| 5   | $\mu + 1,5 SD < X$                | $78 < X$         | Sangat Tinggi |

**Tabel 8.**

Kategorisasi Skor Variabel *Psychological Well being*

| Sangat Rendah | Rendah | Sedang  | Tinggi         | Sangat Tinggi |
|---------------|--------|---------|----------------|---------------|
| n = 0         | n = 0  | n = 25  | <b>n = 74</b>  | n = 15        |
| 0%            | 0%     | 21,929% | <b>64,912%</b> | 13,157%       |

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Skomorovsky dan Sudom (2011), Rizvi (2016), serta Dehnavi dkk. (2017), yang menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* dapat memprediksi tingkat *psychological well being*. Tingginya tingkat *hardiness* dan *psychological well being* dari siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang, tidak terlepas dari adanya dukungan sosial, yang diberikan oleh lingkungan sekolah. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Cieślak dkk. (2015) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan *hardiness*, dan *psychological well being*. Berdasarkan hasil, tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang, yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi akan memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi pula.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *hardiness* dengan *psychological well being* pada siswa kelas 11 SMA N 2 Kota Magelang. Semakin tinggi tingkat *hardiness* maka semakin tinggi *psychological well being* dari siswa, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Skomorovsky & Sudom (2011), Rizvi (2016), dan Dehnavi, Heidarian, Ashtari, Shaygannejad, & Kookhdan (2017).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian*. UMM Pres.
- Cieślak, R., Bazyl, R & Cieślak, A, Ł. (2015). The moderating role of hardiness and social support in the relation between job stressors and well being: A lesson from a clerical woman sample. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 6(2), 257-292.
- Dehnavi, S. R., Heidarian, F., Ashtari, F., Shaygannejad, V., & Kookhdan, F, R. (2017). Relationship between hardiness and psychological well being in people with multiple sclerosis and normal group. *MEJDS*, 7(55), 1-6.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan *stress* akademik pada siswa-siswi *full day school* di SMPN 2 Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 6(4), 705-712.
- Kemendikbud. (2017). *Permendikbud No 23 tentang hari sekolah*. Kemendikbud.
- Maddi, S.R. (2013). *Hardiness turning stressful circumstances into resilience growth*. Springer.

- Mohatashami, A. R., Tajari, F., & Rad, M. R. A. (2015). Studying the relationship between hardiness and resilience personality trait and academic achievement among students of Kashban University in 2014. *Science Journal*, 36(3), 3294-3301.
- Rathi, N. & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well being in pre adolescents and adolescents. *Journal of The Indian Of Applied Psychology*, 33, 31-38.
- Rizvi, T. (2016). A study of relationship between hardiness and psychological well being in university students. *Int. J. Adv. Res.* 4(11), 2340-2343.
- Skomorovsky, A., & Kerry, S. (2011). Psychological well-being of canadian forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality, *Military Medicine*, 176, 389-396.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Social And Behavioral Science*, 30, 1541-1544.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. Nova Science Publishers, Inc.