

**HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *HARDINESS* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI TEKNIK SIPIL UMA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi di
Universitas Medan Area

OLEH:

KITRI SRI REJEKI
20.860.0131



**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *HARDINESS* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI TEKNIK SIPIL UMA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi di
Universitas Medan Area

OLEH:

KITRI SRI REJEKI
20.860.0131



**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA.
Nama : Kitri Sri Rejeki
NPM : 208600131
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing



Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan



Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal disetujui: 11 September 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 11 September 2024



KITRI SRI REJEKI
NPM.208600131

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kitri Sri Rejeki
NPM : 208600131
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 11 September 2024
Yang menyatakan



KITRI SRI REJEKI
NPM. 208600131

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Kisaran Kabupaten Asahan pada tanggal 30 Desember 2001 dari ayah Sugito dan ibu Sulasminah. Peneliti merupakan putri ke 3 dari 3 bersaudara. Pada tahun 2008 peneliti memulai pendidikan formal pertamanya di SD Negeri 017973 Kisaran, dan peneliti dinyatakan lulus pada tahun 2014. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 2 Kisaran pada tahun 2014, dan peneliti dinyatakan lulus pada tahun 2017. Kemudian tahun 2020 peneliti lulus dari SMA Negeri 4 Kisaran dan pada tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama mengikuti perkuliahan peneliti selalu mengikuti perkuliahan dengan baik, dan berhasil mendapatkan nilai yang cukup memuaskan. Peneliti juga pernah mengikuti organisasi Pemerintahan Mahasiswa (PEMA) yang tergabung dalam staff bidang Media Informasi dan Komunikasi (MIKOM).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul dari skripsi ini yaitu “Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological Well-being* pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA”. Terima kasih peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi. Terimakasih kepada Ibu Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak memberikan saran kepada peneliti. Disamping itu peneliti juga ingin menyampaikan terimakasih kepada ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi selaku Ketua Panitia, Psikolog, ibu Yunita, S.Pd, M.Psi, Kons selaku Sekertaris Panitia, dan bapak Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen Penguji, serta terimakasih kepada seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi UMA.

Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, serta seluruh keluarga atas segala doa dan perhatiannya. Peneliti menyadari bahwa tugas skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Medan, 11 September 2024

Peneliti.



KITRI SRI REJEKI
NPM.208600131

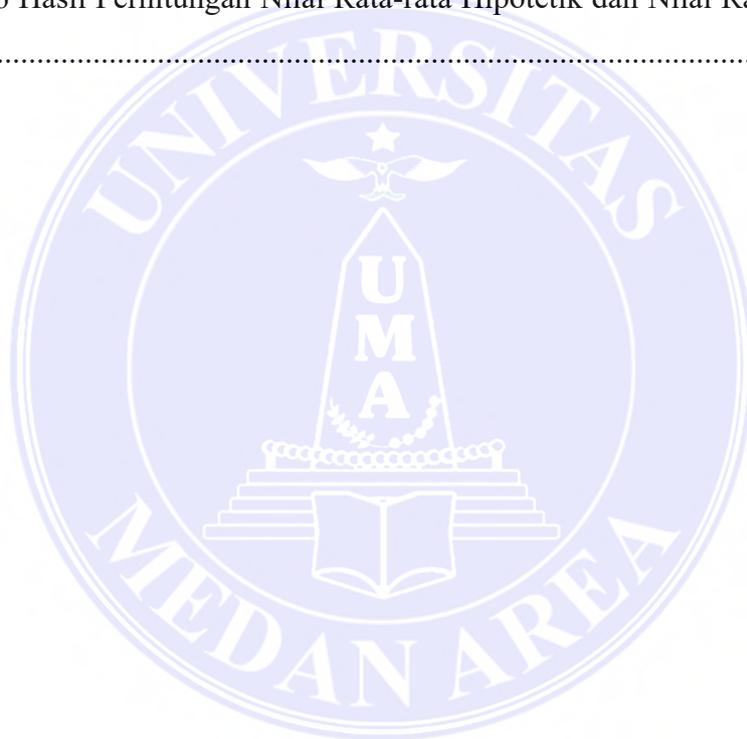
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kerangka Teoritis	11
2.1.1 <i>Psychological well-being</i>	11
2.1.1.1 Pengertian <i>Psychological well-being</i>	11
2.1.1.2 Faktor-faktor <i>Psychological well-being</i>	13
2.1.1.3 Dimensi-dimensi <i>Psychological well-being</i>	16
2.1.1.4 Ciri-ciri <i>Psychological well-being</i>	17
2.1.2 <i>Hardiness</i>	18
2.1.2.1 Pengertian <i>Hardiness</i>	18
2.1.2.2 Faktor-faktor <i>Hardiness</i>	19
2.1.2.3 Aspek–Aspek <i>Hardiness</i>	21
2.1.2.4 Ciri-ciri <i>Hardiness</i>	22
2.2 Hubungan antara Kepribadian <i>Hardiness</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> . 23	
2.3 Kerangka Konseptual	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Orientasi Kancah Penelitian	26
3.2 Persiapan Penelitian	26
3.2.1 Persiapan Administrasi	26

3.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian	26
3.3 Pelaksanaan Penelitian	28
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.5 Tipe Penelitian.....	30
3.6 Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.7 Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
3.8 Subjek Penelitian.....	32
3.9 Metode Pengumpulan Data	33
3.10 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	34
3.11 Metode Analisis Data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian	36
4.1.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	36
4.1.2 Uji Asumsi.....	37
4.1.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	40
4.2 Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Aitem <i>Psychological Well-Being</i> Sebelum Uji Coba	27
Tabel 3.2 Distribusi Aitem <i>Hardiness</i> Sebelum Uji Coba	28
Tabel 3.3 Pelaksanaan Penelitian	30
Tabel 4.1 Distribusi Aitem <i>Psychological Well-Being</i> Setelah Uji Coba.....	36
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Kepribadian <i>Hardiness</i> Setelah Uji Coba.....	37
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	38
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	39
Tabel 4.5 Rangkuman Analisa Korelasi <i>Product Moment</i>	39
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Kepribadian <i>Hardiness</i>	42
Gambar 4.2 Grafik <i>Psychological Well-Being</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Tabulasi Data Penelitian	55
Lampiran B: Validitas dan Reliabilitas Data Penelitian	60
Lampiran C: Uji Asumsi (Uji Normalitas dan Linearitas).....	65
Lampiran D: Hasil Uji Korelasi Product Moment	70
Lampiran E: Skala Penelitian.....	72
Lampiran F: Blue Print dan Skala.....	78
Lampiran G: Surat Bukti Penelitian.....	85



ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *HARDINESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI TEKNIK SIPIL UMA

OLEH:
KITRI SRI REJEKI
20.860.0131

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa prodi teknik sipil UMA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 87 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kepribadian *hardiness* dan skala *psychological well-being*. Data yang sudah diperoleh selanjutnya dianalisa dengan uji korelasi *product moment* menggunakan *software SPSS 25.0 for windows*. Dari hasil analisa data didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa prodi teknik sipil UMA yang ditunjukkan dengan taraf signifikansi yakni 0,000 ($p < 0,01$) dengan nilai koefisiensi korelasi yakni 0,941. Sesuai hasil analisa tersebut maka bisa disimpulkan ada hubungan yang signifikan serta positif antara kepribadian *hardiness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa makin tinggi kepribadian *hardiness* mahasiswa, maka makin tinggi juga *psychological well-beingnya*. Begitupula sebaliknya, jika kepribadian *hardiness* rendah maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*; Kepribadian *Hardiness*; Mahasiswa.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN HARDINESS PERSONALITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CIVIL ENGINEERING STUDENTS AT UNIVERSITY OF MEDAN AREA

BY:
KITRI SRI REJEKI
20.860.0131

This research aimed to determine the correlation between hardiness personality and psychological well-being in civil engineering students at UMA. The study used a quantitative research method with a population of 87 students. The sampling technique employed was total sampling. Data collection involved the use of the hardiness personality scale and the psychological well-being scale. The collected data were analyzed using product moment correlation tests with SPSS 25.0 for Windows software. The analysis revealed a significant correlation between hardiness personality and psychological well-being in the civil engineering students at UMA, with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$) and a correlation coefficient of 0.941. This result indicated a strong positive correlation between hardiness personality and psychological well-being. In other words, as the students' hardiness personality increased, their psychological well-being also improved. Conversely, lower hardiness personality was associated with lower psychological well-being.

Keywords: *Psychological Well-Being; Hardiness Personality; Students.*



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir memiliki beban studi yang berbeda dengan mahasiswa pada level sebelumnya. Pada tahap ini mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa dituntut untuk melakukan penelitian sesuai dengan bidang ilmu pada program studi yang diambilnya. Penyelesaian tugas akhir merupakan prasyarat untuk mendapatkan gelar baik pada level sarjana maupun pascasarjana. Tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir dan tuntutan lain seringkali membuat mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan atau stres. Beberapa penelitian menemukan bahwa kondisi ini menyebabkan individu tertekan secara fisik dan mental yang kemudian akan mempengaruhi *psychological well-being* individu. Penelitian yang dilakukan Mazo (dalam Saputra & Palupi 2020) pada mahasiswa di Filipina menemukan bahwa tugas akhir merupakan salah satu sumber stres bagi mahasiswa. Kessler dkk (dalam Saputra & Palupi 2020) menemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki resiko tertinggi mengalami *stress* dan persoalan kesehatan mental. Kondisi mental yang buruk akan mempengaruhi kondisi *psychological well-being* individu.

Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa semester akhir adalah semakin menurunnya niat atau semangat belajar pada saat menempuh studinya, sehingga mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan studinya. Seperti yang sering didengar bahwa mahasiswa fakultas teknik merupakan mahasiswa dengan jurusan yang identik dengan beban tugas yang lebih banyak dan juga cukup sulit untuk dikerjakan dibandingkan mahasiswa dari jurusan lainnya. Hal ini sesuai dengan

pernyataan Kepala Prodi Teknik Sipil, bahwa kuliah di fakultas teknik itu cukup berat jika dibandingkan dengan fakultas lainnya. Di Prodi Teknik Sipil sendiri, untuk mencapai kelulusan selain menyelesaikan 147 sks mahasiswa juga harus menyelesaikan 4 (empat) tugas wajib (TW) yaitu, TW Irigasi, TW Geometri, TW Jalan Raya, TW Baja dan Beton. Kemudian mereka juga harus melakukan (Kerja Praktik) KP, setelah selesai KP barulah mereka bisa melakukan seminar KP. Di prodi teknik sipil ada 4 (empat) seminar yaitu, Seminar KP, Seminar Proposal, Seminar Hasil, dan Sidang Skripsi. Dari pernyataan tersebut dapat kita simpulkan bahwa prodi teknik sipil merupakan salah satu prodi yang memiliki beban tugas yang berat jika dibandingkan dengan mahasiswa prodi lainnya.

Tuntutan tugas yang banyak dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Yovita (Joelin dkk. 2022) menyatakan bahwa stres akademik yang tinggi dapat menurunkan *psychological well-being* pada mahasiswa. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 10 orang mahasiswa prodi teknik sipil UMA, dari hasil wawancara para mahasiswa tersebut menyatakan bahwa kuliah di prodi teknik sipil itu sama dengan kuliah di prodi teknik lainnya, yaitu berat dan beban tugasnya pun banyak. Para mahasiswa itu mengatakan kalau di prodi teknik sipil sendiri mereka sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas mereka terutama tugas akhir mereka, karena dalam tugas akhir mereka setiap orang mahasiswa diwajibkan untuk KP (Kerja Praktik). Pada KP itu sendiri mahasiswa wajib mendapatkan proyek pembangunan yang sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh pihak kampus. Mereka mengatakan bahwa untuk mendapatkan proyek pembangunan yang sesuai bukanlah hal yang mudah apalagi jika mereka

tidak memiliki koneksi (orang dalam). Hal itu lah yang menjadi salah satu penghambat penyelesaian tugas akhir mereka. Kemudian mereka juga mengatakan bahwa selain KP mereka juga harus menyelesaikan 4 TW (Tugas Wajib). Dimana semua TW tersebut harus ditulis tangan, dan tebal dari 1 TW tersebut mencapai tebalnya sebuah skripsi. Jadi dalam mengerjakan 1 TW (tugas wajib) tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mahasiswa semester akhir prodi teknik sipil memiliki permasalahan terkait *psychological well-being*, hal ini ditandai dengan pernyataan beberapa orang mahasiswa ketika ditanya mengenai rencana yang akan mereka lakukan ketika sudah lulus kuliah, dan sudah sejauh mana persiapannya. Sebagian besar dari mereka menjawab bahwa mereka belum mempersiapkan apapun untuk rencana masa depannya. Mereka juga menambahkan pernyataan bahwa bagi mereka saat ini yang paling penting adalah menjalani kehidupan perkuliahan hingga mereka menamatkan studi perkuliahan mereka, untuk rencana selanjutnya akan dipikirkan nanti, untuk saat ini yang penting lulus dulu. Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa prodi teknik sipil UMA memiliki permasalahan terkait *psychological well-being* yaitu belum memiliki tujuan hidup (*purpose in life*).

Kemudian ketika ditanya apakah mereka membenci kekurangan yang mereka miliki dan apakah mereka bangga dan merasa puas dengan diri mereka saat ini, Sebagian besar dari mereka menjawab bahwa mereka membenci kekurangan mereka dan mereka belum merasa bangga dengan diri mereka yang sekarang. Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa prodi teknik

sipil UMA memiliki permasalahan terkait *psychological well-being* yaitu memiliki kemampuan penerimaan diri yang rendah serta tidak percaya diri.

Beberapa orang dari mahasiswa tersebut juga mengaku bahwa mereka kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Karena mereka merasa kebingungan untuk mengerjakan laporan-laporan tugas akhir mereka (Tugas Wajib, Laporan KP, proposal skripsi, dan skripsi). Kebanyakan dari mereka mengaku bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas-tugas tersebut jika ada yang membantu mereka, dan mereka juga mengeluh bahwa nasib mereka tidak seberuntung teman-teman mereka yang sudah terlebih dahulu seminar, karena teman-teman mereka tersebut sempat mendapatkan bantuan dari senior mereka. Sementara mahasiswa-mahasiswa yang belum seminar tidak sempat mendapatkan bantuan dari senior mereka tersebut, hal ini dikarenakan senior tersebut sudah menyelesaikan pendidikannya, dan sudah diwisuda. Dari hal tersebut dapat diamati bahwa beberapa mahasiswa tersebut memiliki permasalahan terkait *psychological well-being* karena mahasiswa-mahasiswa tersebut menunjukkan perilaku yang kurang mandiri dan itu termasuk kepada salah satu dimensi *psychological well-being* yaitu otonomi (kemandirian)

Beberapa orang mahasiswa juga memiliki permasalahan terkait *hardiness* salah satunya yaitu kontrol diri, hal ini sesuai dengan pernyataan beberapa orang mahasiswa yang menyatakan bahwa di prodi manapun itu pasti ada perkelahian, dan di prodi teknik sipil pun sama, terkadang dari yang awal mulanya hanya bercanda bisa menjadi serius dan saling mencaci maki, terkadang pun kalau situasinya sudah memanas bisa sampai saling memukul. Namun kalau untuk saling memukul sangat jarang terjadi, perkelahian yang sering terjadi adalah adu

mulut dan saling mencaci maki. Dari hal tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa prodi teknik sipil UMA memiliki permasalahan terkait *hardiness* yaitu memiliki kontrol pribadi yang buruk dan belum mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan fenomena yang ada sering kali terlihat mahasiswa fakultas teknik terlambat dalam menyelesaikan studi perkuliahan. Meskipun demikian ada pula mahasiswa fakultas teknik yang mampu menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu. Berdasarkan fenomena tersebut dapat kita lihat bahwa prestasi dan juga pencapaian dari target perkuliahan (kelulusan) itu didasarkan pada kepribadian *hardiness* masing-masing individu dalam menyelesaikan setiap permasalahannya. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki permasalahan terkait *psychological well-being*. Hal ini dapat dilihat dari masih banyaknya mahasiswa memiliki tingkat kepuasan diri yang masih rendah. Selain itu banyak juga mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah sehingga kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Kurniawan, 2023).

Ryff dan Singer (dalam Rahama, 2021) menyatakan *psychological well-being* merupakan salah satu konsep dari psikologi positif, yang mengacu kepada pengembangan potensi dari individu. Wells (2020) menyatakan *psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial ekonomi, hubungan sosial, dan faktor kepribadian. Berdasarkan penjelasan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Salah satu karakteristik kepribadian adalah

hardiness. Maddi (dalam Pambudi & Rusmawati, 2022), menyatakan bahwa *hardiness* merupakan tipe kepribadian individu yang dapat mengubah kondisi penuh tekanan menjadi peluang untuk bertumbuh.

Kurniawan (2023) mengatakan bahwa *psychological well-being* memiliki dua indikator yaitu kepuasan hidup dan kontrol diri. Kim-Prieto dkk., (dalam Kurniawan 2023) mengatakan Kepuasan hidup merupakan indikator kunci dari kebahagiaan subjektif (*Subjective Well-Being, SWB*), ukuran yang paling stabil dan berperan sebagai penyangga, pelindung melawan efek negative dari *stress*, permasalahan-permasalahan dan gangguan-gangguan psikologis. *Subjective well-being* lebih menekankan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila secara subjektif ia merasa bahagia, sedangkan *psychological well-being* menekankan bahwa seseorang dinilai sejahtera apabila ia mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Carr (dalam Satyajati dkk. 2020) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* mempunyai peran dalam kinerja individu, dalam konteks individu dapat memanfaatkan hal-hal yang menyenangkan baginya untuk mengatasi tantangan sulit dalam bekerja. Dengan kata lain *subjective well-being* merupakan bagian dari *psychological well-being*.

Ryff (dalam Zhavira & Palupi, 2022) Secara teoritik, *psychological well-being* dapat berbeda-beda pada setiap individu tergantung pada pengalaman hidup yang terjadi serta bagaimana individu menginterpretasi pengalaman tersebut, hal ini berkaitan dengan kepribadian *hardiness* (ketangguhan). *Hardiness* dapat didefinisikan sebagai suatu pola sikap dan strategi yang dimiliki oleh individu agar dapat memersepsikan keadaan yang penuh tekanan sebagai suatu kesempatan berharga untuk mengembangkan dirinya (Maddi dalam Zhavira & Palupi 2022).

Individu dengan kepribadian *hardiness* cenderung menunjukkan kemauan yang besar untuk mencapai kesempurnaan pada setiap aktivitas yang dijalani dan bahkan bersedia menjalani setiap proses atau kondisi sulit dengan tujuan pengembangan diri (Benishek dkk. dalam Zhavira & Palupi, 2022). Kepribadian *hardiness* merupakan pertahanan yang dimiliki individu dalam menghadapi *stressor*. Dengan kepribadian *hardiness* seorang individu dapat mengurangi kecemasan dan depresi yang di rasakan, serta dapat meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan individu (Nayyeri & Aubi dalam Zhavira & Palupi 2022). Hal ini dapat menjadi salah satu faktor terbentuknya *psychological well-being*.

Schultz dan Schultz (dalam Istiningtyas, 2013) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuat mereka lebih mampu dalam melawan stres. Sedangkan pada kepribadian rentan atau tidak tangguh (non-ketabahan) dalam menghadapi kejadian-kejadian hidup yang mengecam akan mengalami ketegangan dan pada akhirnya muncul keluhan fisik dan psikis (Hadjam, Martaniah, Prawitasari dan Masrun, (Istiningtyas, 2013)). Allred dan Smith (Istiningtyas, 2013) mengatakan individu yang memiliki tingkat *hardiness* (kepribadian tangguh) yang tinggi menunjukkan komitmen dalam keterlibatannya pada aktivitas sehari-hari, memiliki kontrol atas hal yang akan terjadi dan kecenderungan untuk melihat perubahan sebagai tantangan yang positif dari pada sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan. *Psychological well-being* yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dkk. (2019) mengungkapkan bahwa penduduk di Indonesia memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah persentasenya lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Schultz & Schultz (Rachman, 2013) mengatakan bahwa *hardiness* merupakan suatu variabel kepribadian yang dapat menjelaskan perbedaan individual dalam kerentanan terhadap stres. Individu dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi mempunyai perilaku-perilaku yang membuat mereka lebih kuat dalam menahan stres dan juga percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidup mereka. Individu juga berkomitmen kuat pada pekerjaan dan aktivitas-aktivitas lain yang mereka senangi serta mengubah pandangan bahwa sesuatu yang mengancam dapat menjadi sebuah tantangan.

Di program studi teknik sipil mahasiswa memiliki beban studi yang cukup berat, hal ini didasarkan pada pernyataan dari KaProdi Teknik Sipil dan beberapa orang mahasiswa semester akhir teknik sipil UMA. Untuk menamatkan studinya mahasiswa semester akhir diwajibkan untuk memenuhi beberapa persyaratan yaitu menyelesaikan 4 Tugas Wajib, menyelesaikan KP di sebuah proyek pembangunan, melakukan seminar KP, Seminar Proposal, Seminar Hasil, dan Sidang Skripsi. Beban studi yang berat dapat membuat mahasiswa mengalami

stress akademik, hal itu berpengaruh kepada kondisi mental. Kondisi mental yang buruk akan memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu.

Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa semester akhir adalah semakin menurunnya niat atau semangat belajar pada saat menempuh studinya, sehingga tak jarang mahasiswa prodi teknik sipil yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studinya. Namun tak jarang juga mahasiswa yang dapat menyelesaikan studinya tepat waktu. Dari hal tersebut dapat dilihat bahwa pencapaian target kelulusan pada mahasiswa didasarkan pada kepribadian *hardiness* masing-masing individu dalam menyelesaikan setiap permasalahannya.

Berdasarkan paparan mengenai fenomena dan latar belakang permasalahan diatas, peneliti menyimpulkan untuk mengetahui lebih dalam antara *hardiness* dengan *psychological well-being* sehingga dapat diketahui secara jelas hubungan keduanya. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological well-being* Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA.

1.4 Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Asumsinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* (ketangguhan) seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* (*psychological well-being*) orang tersebut.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan di atas, maka diharapkan hasil penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis mengenai *psychological well-being* dan *hardiness*.
 - b. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan bagi penulis dan juga pembaca mengenai hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa dalam meningkatkan kepribadian *hardiness* dan *psychological well-being*.
 - b. Sebagai sumber informasi bagi pembaca atau pun pihak lain yang ingin melakukan penelitian yang sejenis berkaitan dengan kepribadian *hardiness* dan *psychological well-being*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 *Psychological well-being*

2.1.1.1 Pengertian *Psychological well-being*

Hurlock (dalam Prabowo, 2016) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian). Selain itu Hauser, Springer, dan Pudrovskaya (dalam Prabowo, 2016) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai *psychological well-being* individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*).

Menurut Ryff dan Singer (dalam Rahama, 2021) *psychological well-being* adalah sikap positif yang ditunjukkan individu terhadap dirinya dan orang lain, mampu menetapkan keputusan sendiri dan mengelola tingkah lakunya, mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidupnya lebih bermakna, dan berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan potensinya.

Menurut Ryff & Keyes (dalam Rahama, 2021) bahwa *psychological well-being* merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dalam dirinya.

Huppert (dalam Kurniawan, 2023) menjelaskan *psychological well-being* (*psychological well-being*) merupakan kehidupan yang berlangsung baik dan memuaskan, kombinasi antara perasaan sangat puas, menyenangkan, sukses dan

berfungsi secara efektif. Konsep perasaan baik tidak hanya menggabungkan emosi positif kebahagiaan dan kepuasan, tetapi juga emosi seperti minat, keterlibatan, kepercayaan diri, dan kasih sayang. Konsep berfungsi secara efektif (dalam pengertian psikologis) melibatkan pengembangan potensi diri, merasa memiliki kendali atas hidupnya sendiri, memiliki tujuan (misalnya bekerja menuju tujuan yang bernilai), dan mengalami hubungan yang positif.

Menurut Kurniawan (2023) *Psychological well-being* (*psychological well-being*) memiliki dua indikator yaitu kepuasan hidup (perspektif *hedonis*) dan kontrol diri (perspektif *eudaimonis*). Kepuasan hidup merupakan evaluasi subjektif seseorang tentang kualitas hidupnya secara keseluruhan, mengenai apa yang paling penting, apa yang menjadi tujuan, dan apa yang paling diharapkan dalam kehidupannya. Kontrol diri merupakan sikap seseorang yang mampu mengendalikan perilakunya sehingga tidak melanggar kesesuaian nilai, moral, dan harapan sosial yang sudah terstandar di lingkungannya.

Dari definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah keadaan individu yang mampu menjalankan fungsinya secara positif dengan menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki.

2.1.1.2 Faktor-faktor *Psychological well-being*

Menurut Ryff & Keyes (dalam Hamida & Izzati, 2022) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu:

- 1) Usia, di mana seiring dengan bertambahnya usia penguasaan lingkungan serta otonomi dapat meningkat.
- 2) Jenis kelamin, dimana umumnya perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dibanding pria untuk membangun hubungan interpersonal yang positif.
- 3) Kepribadian, individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda dalam menyikapi peristiwa dalam hidupnya. Ada individu yang memiliki kepribadian yang mudah tertekan apabila mengalami suatu masalah, namun ada juga individu yang memiliki kepribadian yang dapat mengubah stimulus negative (tekanan/permasalahan) menjadi stimulus yang positif. Kepribadian yang seperti ini disebut dengan kepribadian *hardiness* (kepribadian yang tangguh).
- 4) Dukungan sosial, merupakan perilaku dari lingkungan individu yang mendukungnya dengan positif.
- 5) Status sosial ekonomi, individu dengan tingkat sosial yang tinggi cenderung tidak mudah untuk stres.

Menurut Wells (dalam Hamida & Izzati, 2022) Kepribadian dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Terdapat beberapa tipe kepribadian tertentu yang mudah untuk tertekan bila dihadapkan dengan hal yang dapat menimbulkan tekanan dari aktivitasnya, tetapi ada pula tipe kepribadian yang memiliki kemampuan dan ketahanan/ketangguhan terhadap hal-hal yang

memberi tekanan pada aktivitasnya. Tipe kepribadian tersebut ialah kepribadian *hardiness*.

Menurut Ryff dan Singer (dalam Syaiful & Sariyah, 2018), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu:

1. Faktor Demografis

a. Usia

Terdapat perbedaan *psychological well-being* bagi kelompok dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Menurut teori perkembangan, setiap individu menghadapi tantangan yang berbeda-beda seiring dengan pertumbuhan usia.

b. Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Perempuan menonjol dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi dibandingkan laki-laki. Namun, perempuan memiliki nilai rendah dalam dimensi otonomi dibandingkan dengan laki-laki.

c. Status

Sosial Ekonomi Ryff dan Singer menemukan bahwa gambaran *psychological well-being* menjadi lebih baik pada kelompok yang mempunyai pendidikan tinggi dan jabatan yang tinggi dalam pekerjaan, terutama untuk dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

d. Budaya

Hasil penelitian Ryff dan Singer dengan memperhatikan latar belakang budaya menunjukkan, bahwa secara umum orang Amerika yang

cenderung individualist independent lebih mudah melihat kualitas positif dalam diri mereka dibandingkan dengan orang korea yang dianggap lebih kolektivistik.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif maupun memberi dukungan pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari.

3. Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi adalah skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, di dalamnya mengandung kompetensi kognitif. Kompetensi juga merupakan perpaduan antara pengetahuan, kemampuan, dan penerapan dalam melakukan tugas di lapangan.

4. Religiusitas

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa terjadi hubungan antara ketaatan beragama (religiosity) dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami traumatik. Individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, merasa lebih puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian.

5. Kepribadian

Kepribadian individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, mampu menghadapi masalah akan cenderung terhindar dari

stress. Individu yang mampu mempersepsikan masalah sebagai tantangan yang dapat membuatnya terus berkembang adalah individu yang memiliki kepribadian yang tangguh (*hardiness*).

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor demografis, dukungan sosial, kepribadian (kepribadian *hardiness*), kompetensi pribadi, religiusitas, dan evaluasi terhadap pengalaman hidup.

2.1.1.3 Dimensi-dimensi *Psychological well-being*

Ryff dan Schmutte (1997) menyebutkan bahwa terdapat beberapa dimensi dari *psychological well-being*, yaitu:

- 1) *Self-acceptance* (penerimaan diri) merupakan seberapa besar individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, memahami setiap tindakan serta perasaan yang dimilikinya, menerima semua kondisi diri dengan apa adanya dan dengan kondisi apapun, serta dapat berfikir positif terhadap masa lalunya.
- 2) *Relations with Others* (hubungan positif dengan orang lain) suatu kemampuan individu untuk berinteraksi serta menjalin hubungan dengan orang lain secara positif seperti; hangat, memiliki empati, rasa saling percaya, kasih sayang, dan lain-lain.
- 3) *Personal growth* (pengembangan diri) merupakan suatu kemampuan individu dalam mengembangkan potensi dirinya, melihat setiap pencapaian yang telah dilakukan, suka dengan hal-hal baru, memiliki rasa sadar mengenai keharusan dalam perkembangan dirinya dari pada mengalami kondisi yang tetap dimana seluruh masalah diselesaikan.

- 4) *Purpose in life* (tujuan hidup) merupakan kemampuan individu untuk membentuk makna dan arahan dalam hidupnya, memiliki arah dan konsistensi dalam pandangan hidupnya, memiliki rasa terdapat makna dalam kehidupan yang sekarang maupun masa lalu, memiliki target dan tujuan hidup, serta keinginan untuk menghadapi setiap permasalahan dalam hidup.
- 5) *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan) kemampuan individu dalam menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, dapat mengatur lingkungan yang kompleks, mampu memanfaatkan kesempatan yang ada guna mengembangkan diri, dan mengembangkan diri dengan melalui aktivitas mental maupun fisik.
- 6) *Autonomy* (otonomi) kemampuan individu perihal membuat ataupun mengambil keputusan dengan mandiri, mampu menolak tekanan sosial guna berpikir dan berperilaku dengan beberapa cara tertentu, mampu menyusun tujuan hidup tanpa meminta persetujuan pada orang lain, dan mampu mengevaluasi diri sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi dari *psychological well-being* adalah *Self-acceptance* (penerimaan diri), *Relations with Others* (hubungan positif dengan orang lain), *Personal growth* (pengembangan diri), *Purpose in life* (tujuan hidup), *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan), dan *Autonomy* (otonomi).

2.1.1.4 Ciri-ciri *Psychological well-being*

Berdasarkan hasil penelitian Kurniasari dkk. (2019) mahasiswa dengan kategori *psychological well-being* tinggi memiliki ciri-ciri yaitu memiliki penerimaan diri (yaitu mampu menerima dirinya sendiri baik itu kelebihan

maupun kekurangannya), kemandirian (yaitu tidak bergantung kepada orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya), mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain (memiliki/ menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain), memiliki penguasaan lingkungan yang baik (mampu beradaptasi dengan cepat), sudah memiliki tujuan hidup (mempersiapkan rencana masa depan yang jelas), dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik (memiliki prestasi yang bagus).

Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru

2.1.2 Hardiness

2.1.2.1 Pengertian Hardiness

Menurut Santrock (2012), mengatakan ketangguhan (*hardiness*) adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen (dari pada alienasi/ keterasingan), pengendalian (dari pada ketidak berdayaan) dan persepsi terhadap masalah–masalah sebagai tantangan (dari pada sebagai ancaman).

Kobasa (dalam Aninditha, 2015) *Hardiness* adalah suatu konstelasi karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

Sukmono (dalam Olivia, 2014) *Hardiness* merupakan suatu ketahanan psikologis yang dapat membantu dalam mengelola *stress*. *Hardiness* adalah salah

satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi menekan. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* yang tinggi akan memiliki ketahanan psikologis yang kuat dimana individu tersebut akan mampu menghadapi suatu tekanan dengan cara mengubah *stressor negative* menjadi suatu tantangan yang positif. *Hardiness* merupakan dasar seseorang untuk memandang dunia lebih positif, meningkatkan standar hidup, mengubah hambatan dan tekanan ke dalam pembangunan dan sumber pertumbuhan.

Kreitner dan Kinicki (dalam Selvani, 2017) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan perilaku seseorang dalam mengubah stresor negatif menjadi positif atau dengan kata lain menganggap suatu stresor sebagai suatu tantangan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah tipe kepribadian yang kuat, tangguh dalam menghadapi masalah yang mereka alami dan bagaimana cara mereka mengubah stresor negatif menjadi positif.

2.1.2.2 Faktor-faktor *Hardiness*

Menurut Maddi (dalam Fitriana, 2023) yang menjadi faktor pembentukan *hardiness* adalah:

1. *As the develops* (saat anak berkembang), komitmen terhadap orang lain dan suatu keadaan akan berkembang jika orang tua pada umumnya mencintai dan mendukung, menyetujui interaksi anak mereka dengan mereka dan orang lain dengan dorongan dan penerimaan. Selanjutnya, rasa kontrol, dalam usaha terus memenuhi tujuan, didorong saat orang tua memastikan bahwa tugas yang dialami anak mereka sedikit lebih sulit daripada yang dapat mereka

lakukan dengan mudah. Sebaliknya, jika tugasnya terlalu mudah, tidak akan ada hasil pencapaian atau penguasaan yang dihasilkan. Jika tugasnya terlalu keras, anak cenderung gagal dan merasa tidak berdaya. Dan, untuk mengembangkan rasa tantangan, anak perlu dibantu oleh orang tua untuk melihat perubahan yang terus berlanjut, dan memiliki pengaruh positif untuk belajar, dan melakukan hal terbaik.

2. *Environment* (lingkungan hidup) lingkungan di pandang sebagai persyaratan penuh untuk tumbuh dan berkembang, serta membantu satu sama lain dalam proses ini.
3. *Learned Process* (proses belajar yang dihadapi).

Sedangkan menurut (dalam Sastri, 2014) faktor yang mempengaruhi *hardiness* antara lain:

- a. Kemampuan membuat rencana yang realistis, individu mampu merencanakan berbagai hal realistis yang dapat digunakan untuk menemukan cara terbaik dalam menghadapi peristiwa menekan.
- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif terhadap citra diri, jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu mampu menghindari stress dalam dirinya.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan *hardiness* adalah dari dalam diri individu tersebut dimana individu belajar menghadapi setiap tekanan hidup, dilatih dari masa

kanak-kanak, pola asuh orangtua dan terdapat juga faktor yang datang dari luar seperti pengalaman dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

2.1.2.3 Aspek–Aspek *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979) ada 3 aspek *hardiness* yaitu:

1. *Control*, sikap *control* memungkinkan seseorang untuk mengambil tindakan langsung untuk mengubah perubahan dan masalah yang mungkin mereka timbulkan. Sikap ini membantu mereka percaya bahwa perubahan yang penuh tekanan itu penting dan dapat mempengaruhi mereka dalam sebuah arah yang menguntungkan.
2. *Commitment*, sikap komitmen membantu seseorang untuk terlibat sepenuhnya dalam pekerjaan dan kehidupannya. Mereka berkomitmen terhadap pentingnya pekerjaan, keluarga, dan semua usaha dalam hidupnya dimana dengan orang-orang dan kejadian yang terjadi di sekitar, mereka yang memberi arti dan pemenuhan hidupnya. Mereka tetap terlibat dengan yang kemampuan terbaiknya dan terus melakukannya tidak peduli bagaimana stresnya keadaan.
3. *Challenge*, sikap menantang memungkinkan seseorang percaya bahwa tidak peduli seberapa buruk hal yang mereka dapatkan, mereka harus tetap berusaha mengubah tekanan dari potensi yang mengganggu menjadi peluang pertumbuhan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek–aspek *hardiness* adalah *Challenge*, *commitment* dan *control*.

2.1.2.4 Ciri-ciri *Hardiness*

Menurut Sarafino (dalam Luthfi, 2018), ciri-ciri orang yang memiliki kepribadian hardiness adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa kontrol pribadi, artinya individu dapat mempengaruhi setiap kejadian dalam kehidupan mereka.
- b. Dapat memulai aktivitas atau pekerjaannya setiap hari dan menikmati hubungan dekat dengan orang lain.
- c. Selalu melihat perubahan kejadian sebagai insentif atau peluang pertumbuhan.

Sedangkan menurut Conger (dalam Luthfi, 2018), ciri-ciri hardiness adalah sebagai berikut:

- a. Positive *self-value*, misalnya optimis, yakin dengan diri sendiri, penerimaan diri, dan memiliki konsep diri yang positif.
- b. Acceptance of authority, antara lain diwujudkan dengan memenuhi keinginan orangtua dan orang lain yang dihormati dan berkeinginan menyenangkan hati mereka.
- c. Positive interpersonal relationship, yaitu berminat dalam berhubungan dengan orang lain dan responsif terhadap perasaan orang lain.
- d. Spontan dalam bertindak, tidak mengalami konflik antara keinginan untuk mandiri dan tuntutan dari lingkungan.
- e. Berorientasi akademik, rajin menambah pengetahuan, dan disiplin dalam mengatur waktu.

- f. Berorientasi pada tujuan yang realistis, mampu menunda kepuasan yang sifatnya sementara demi mencapai kepuasan yang lebih besar di kemudian hari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki hardiness memiliki ciri-ciri yang selalu melihat peluang di setiap kejadian hidupnya, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, optimis, konsep diri yang positif, juga disiplin dalam mengatur waktu.

2.2 Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being*

Psychological well-being (*Psychological well-being*) merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mampu merasakan bahagia atau mampu menerima, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang ada di dalam dirinya, serta mampu mengembangkan potensi dirinya, sehingga individu tersebut dapat berkembang menjadi individu yang lebih positif. Salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah kepribadian, dimana kepribadian itu berkaitan dengan bagaimana perilaku seorang individu dalam menjalin hubungan intrapersonal (dengan diri sendiri/ pribadi) maupun interpersonal (antar individu).

Hardiness (Kepribadian Tangguh) merupakan situasi dimana seorang individu mampu untuk tetap optimis dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada. Sehingga individu tersebut menjadi kuat dan tidak mudah *stress*. *Psychological well-being* mahasiswa dapat mempengaruhi prestasi yang akan diraih mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung

pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru.

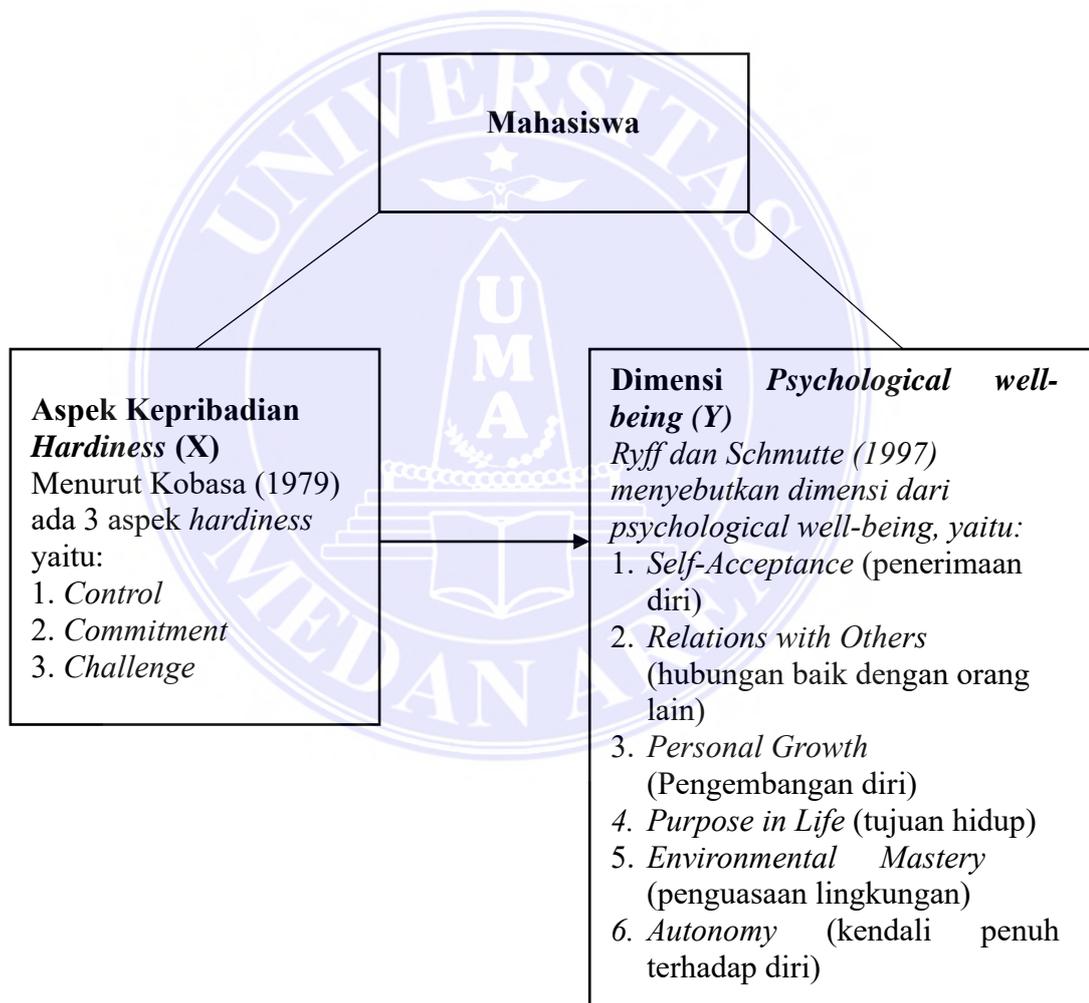
Penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Indrawati (dalam Awaliyah & Listiandini, 2017) dengan judul penelitian hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen semarang, menunjukkan hasil bahwa selama mahasiswa menjalani kehidupannya ditemukan banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas, mahasiswa hanya mengikuti kegiatan pembelajaran akademik pada umumnya saja. Hal ini merujuk pada rendahnya salah satu aspek dari *psychological well-being* yaitu tujuan hidup.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Awaliyah dan Listiyandi (2017) dengan judul penelitian pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, diketahui mahasiswa yang mengalami situasi dengan *psychological well-being* yang kurang baik memerlukan adanya kemampuan untuk menghadapinya. Seseorang yang mampu untuk meningkatkan *psychological well-being* tergantung pada kepribadian individu tersebut dikarenakan kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Ryff (Rahayu, 2022) bahwasannya kepribadian ialah salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Kepribadian yang dimaksudkan ini adalah *hardiness*.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *hardiness* dan *psychological well-being* saling berkaitan. Hal ini dikarenakan salah satu faktor

dari *psychological well-being* adalah kepribadian *hardiness*. Dimana semakin tinggi tingkat ketangguhan (*hardiness*) seorang individu maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* (*psychological well-being*) dari individu tersebut. Dan sebaliknya, semakin rendah tingkat ketangguhan (*hardiness*) seorang individu maka akan semakin rendah pula *psychological well-being* (*psychological well-being*) dari individu tersebut.

2.3 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Prodi Teknik Sipil Universitas Medan Area yang beralamat di Jalan Kolam Nomor 1, Medan Estate. Universitas Medan Area berada di bawah naungan Yayasan Haji Agus Salim yang memiliki 8 fokus pada bidang pendidikan untuk Strata-1, diantaranya Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Pertanian, Fakultas Psikologi, Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Agama Islam, dan Fakultas Teknik.

Fakultas Teknik di Universitas Medan Area memiliki 6 Program Studi (Prodi) yaitu, Teknik Sipil, Teknik Elektro, Teknik Mesin, Arsitektur, Teknik Industri, dan Teknik Informatika. Jumlah mahasiswa stambuk 2020 pada Program Studi Teknik Sipil terhitung pada tanggal 13 Juni 2024 adalah sebanyak 87 orang mahasiswa.

3.2 Persiapan Penelitian

3.2.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta surat izin penelitian pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang ditujukan kepada pihak Fakultas Teknik Prodi Teknik Sipil Universitas Medan Area guna pengambilan data. Setelah surat izin tersebut keluar maka peneliti mulai melakukan penelitian pada mahasiswa Prodi Teknik Sipil Universitas Medan Area.

3.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kepribadian *Hardiness* dan skala *Psychological Well-Being* pada mahasiswa prodi Teknik Sipil UMA.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* disusun berdasarkan dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (Rahama 2021), yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri), *relations with others* (hubungan baik dengan orang lain), *personal growth* (pengembangan diri), *purpose in life* (tujuan hidup), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *autonomy* (kendali penuh terhadap diri). Skala *psychological well-being* terdiri dari 30 aitem.

Tabel 3.1 Distribusi Aitem *Psychological Well-Being* Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	Penerimaan diri	3, 9, 21	17, 23	5
2	Hubungan positif dengan orang lain	1, 10	4, 12, 18	5
3	Pengembangan diri	2, 11, 22	16, 20	5
4	Tujuan hidup	8, 24	15, 19, 25	5
5	Penguasaan lingkungan	7, 27, 29	6, 14, 26	5
6	Otonomi	5, 30	13, 28	5
				30

Skala ini disusun berdasarkan metode skala likert dengan empat pilihan jawaban. Pada aitem *favorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk aitem *unfavorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

2. Skala Kepribadian *Hardiness*

Skala *hardiness* disusun berdasarkan aspek-aspek *hardiness* yang dikemukakan oleh Kobasa dan Maddi (Fitriana, 2023), yaitu *Control*, *Commitment*, *Challenge*. Skala *hardiness* terdiri dari 30 aitem.

Tabel 3.2 Distribusi Aitem *Hardiness* Sebelum Uji Coba

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	Control	2, 6, 12, 15, 23	4, 8, 17, 25, 29	10
2	Commitment	7, 10, 21, 24, 27	1, 13, 18, 22, 30	10
3	Challenge	5, 9, 16, 20, 28	3, 11, 14, 26, 19	10
				30

Skala ini disusun berdasarkan metode skala likert dengan empat pilihan jawaban. Pada aitem *favorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk aitem *unfavorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

3.3 Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 27 Mei 2024 peneliti meminta izin kepada Kepala Prodi Teknik Sipil untuk dapat melakukan penelitian di Prodi Teknik Sipil dengan menyertakan surat izin penelitian dan pengambilan data tugas akhir dengan nomor surat 716/UMA/B/01.7/V/2024. Pada tanggal 30 Mei 2024 sampai 13 Juni 2024 peneliti menyebarkan kuisisioner penelitian kepada mahasiswa stambuk 2020 Prodi

Teknik Sipil Universitas Medan Area yang berjumlah 87 orang. Dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan media *Google Form* untuk menyebarkan skala penelitian dan mengumpulkan data penelitian dari responden dengan link website sebagai berikut: https://bit.ly/Riset_Skripsi_KitriSriRejeki.

Setelah seluruh data terkumpul langkah selanjutnya adalah memasukkan jawaban masing-masing mahasiswa ke dalam *Microsoft Excel* serta memberikan skor atas jawaban yang diberikan oleh mahasiswa, agar dapat diketahui jumlah skor total pada setiap orang mahasiswa untuk masing-masing skala. Dimana yang menjadi variable bebas (X) yaitu kepribadian *hardiness*, dan variabel terikat (Y) yaitu *psychological well-being*.

Setelah data dimasukkan ke dalam *Microsoft Excel* peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas, setelah itu dilanjutkan dengan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linieritas, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan *software SPSS version 25.0 for windows*.

Setelah selesai melakukan pengolahan data peneliti memasukkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data kedalam skripsi, untuk dapat melengkapi tugas akhir yang sedang dibuat oleh peneliti.

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Prodi Teknik Sipil Universitas Medan Area yang beralamat di Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate. Waktu penelitian dilakukan pada T.A. 2023/2024 semester genap pada tanggal 30 Mei – 13 Juni 2024. Berikut merupakan table pelaksanaan penelitian.

Tabel 3.3 Pelaksanaan Penelitian

No	Jadwal Kegiatan	Bulan													
		Mei				Juni				Juli					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
1	Peneliti membuat skala penelitian	■	■												
2	Peneliti datang ke Fakultas Psikologi untuk membuat surat izin penelitian			■											
3	Peneliti mengambil surat izin dari fakultas dan menyerahkan surat tersebut ke BATRI			■											
4	Peneliti mengambil surat izin yang di keluarkan oleh BATRI				■										
5	Peneliti meminta izin kepada Kaprodi Teknik Sipil untuk dapat melakukan penelitian, serta menyerahkan surat izin penelitian				■										
6	Peneliti mulai melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisisioner				■	■	■								
7	Peneliti melakukan pengolahan data							■	■						
8	Peneliti menyusun laporan hasil penelitian ke dalam skripsi										■	■	■	■	■

3.5 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data yang dikumpulkan berupa atau jenis data lain yang dapat dikuantitatifkan dan diolah menggunakan teknik statistik. Penelitian kuantitatif juga dapat diartikan sebagai suatu pernyataan penelitian yang bersifat menanyakan hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016).

3.6 Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini berjudul Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Teknik UMA. Variable dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel *independent* dan variabel *dependent*, diantaranya:

- a. Variabel *Independent* (bebas) : Kepribadian *Hardiness* (X)
- b. Variabel *Dependent* (terikat) : *Psychological well-being* (Y)

3.7 Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kepribadian *Hardiness*

Hardiness adalah tipe kepribadian yang kuat, tangguh dalam menghadapi masalah yang mereka alami dan cara mereka mengubah stresor negatif menjadi positif. Kepribadian *hardiness* dapat diukur dengan:

1. *Control*
2. *Commitment*
3. *Challenge*

2. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah keadaan individu yang mampu menjalankan fungsinya secara positif dengan mampu menerima segala kelebihan dan juga kekurangan yang ada dalam dirinya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. *Psychological well-being* dapat diukur dengan:

1. *Self-Acceptance* (penerimaan diri)
2. *Relations with Others* (hubungan baik dengan orang lain)
3. *Personal Growth* (Pengembangan diri)
4. *Purpose in Life* (tujuan hidup)
5. *Environmental Mastery* (penguasaan lingkungan)
6. *Autonomy* (kendali penuh terhadap diri)

3.8 Subjek Penelitian

3.8.1 Populasi

Menurut Cooper (Sudaryono 2021) populasi berkaitan dengan seluruh kelompok orang, peristiwa. Atau benda yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diteliti. Dapat dikatakan bahwa populasi merupakan seluruh subjek/objek penelitian. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi Teknik Sipil UMA stambuk 2020 sebanyak 87 mahasiswa.

3.8.2 Sampel

Menurut Sugiyono (dalam Sudaryono 2021) Sampel merupakan suatu bagian dari populasi. Hal ini mencakup sejumlah anggota yang dipilih dari populasi. Dengan demikian sebagian dari populasi merupakan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 87 orang mahasiswa.

3.8.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik total sampling. Menurut Sugiyono (dalam Lilis dkk. 2020) Total Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling digunakan dalam penelitian apabila jumlah populasi yang diteliti kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah

sebanyak 87 orang mahasiswa. Maka berdasarkan teori tersebut sampel yang didapatkan adalah sebanyak 87 orang mahasiswa.

3.9 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis yang berbentuk skala likert dengan beberapa pilihan. Metode skala digunakan karena data yang ingin diukur berupa konstrukt atau konsep psikologi yang dapat diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk item-item pernyataan (Azwar, 2015).

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala yang berisi daftar pertanyaan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga subjek penelitian dapat mengisi dengan mudah (Azwar, 2015). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *psychological well-being* dan skala *hardiness*. Skala *hardiness* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dinyatakan oleh Kobasa dan Maddi (Fitriana, 2023) yaitu *Control*, *Commitment*, dan *Challenge*. Sementara skala *psychological well-being* disusun dengan menggunakan dimensi-dimensi *psychological well-being* yang diungkapkan oleh Ryff dan Singer (Rahama 2021) yaitu *Self-acceptance* (penerimaan diri), *Relations with Others* (hubungan baik dengan orang lain), *Personal growth* (Pengembangan diri), *Purpose in life* (tujuan hidup), *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan), dan *Autonomy* (kendali penuh terhadap diri). Untuk hasil analisis data partisipan peneliti menggunakan teknik uji korelasi spearman antara *hardiness* dengan *psychological well-being*.

3.10 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Menurut Sudaryono (2021) Validitas adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana tes telah mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa validitas itu merupakan ketepatan dan kecermatan suatu instrument/alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Jika suatu alat ukur memiliki validitas isi yang tinggi maka alat tersebut benar-benar mengukur variabel yang akan di teliti. Dalam validitas isi untuk mengetahui apakah tes itu valid atau tidak, peneliti harus menelaah kisi-kisi tes untuk memastikan bahwa soal-soal tes itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Peneliti menggunakan SPSS versi 25.0 untuk mengukur validitas dalam penelitian ini.

b. Reliabilitas

Menurut Sudaryono (2021) Reliabilitas merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan masalah kesalahan pengukuran. Dengan kata lain reliabilitas merupakan kebenaran atau kekonsistenan suatu alat ukur Ketika dilakukan pengukuran ulang. Menurut (Sugiyono, 2016) Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala

yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama pula. Reliabilitas artinya dapat dipercaya dan dapat diandalkan. Analisis reliabilitas skala *hardiness* dan *psychological well-being* akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yang disebut dengan teknik *Alpha Cronbach*. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0.

3.11 Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Product Moment*. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas (kepribadian *hardiness*) dengan satu variabel terikat (*psychological well-being*) (Sugiyono, 2016). Sebelum dilakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, menggunakan SPSS versi 25.0 *for Windows*.

1. Uji Normalitas.

Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik uji *Kolmogorov-Smirnov*.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian. Bila sig lebih kecil dari pada 0,05 berarti data yang diteliti berbentuk linear untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *psychological well-being*. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,941 dan $P = 0,000 < 0,001$ yang menunjukkan semakin tinggi kepribadian *hardiness*, semakin tinggi juga *psychological well-being*, atau sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis dapat dinyatakan benar atau dapat diterima.
2. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa prodi teknik sipil UMA memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang dan *psychological well-being* yang sedang pula. Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi *psychological well-being* sebesar 14,957 dan nilai mean empirik *psychological well-being* 68,05 dan mean hipotetik sebesar 75. Selain itu, nilai standar deviasi kepribadian *hardiness* sebesar 15,455 nilai mean empirik sebesar 67,16 dan mean hipotetik sebesar 75.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan diantaranya yakni:

a. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka, salah satu caranya ialah dengan melatih ketangguhan (*hardiness*) dalam diri mereka secara mandiri. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melatih diri mereka berdasarkan aspek-aspek *hardiness* misalnya *control* (melatih kontrol diri), *challenge* (menganggap perubahan sebagai suatu kesempatan untuk tumbuh dan berkembang), dan *commitment* (menetapkan tujuan dan konsisten untuk mencapai tujuan tersebut). Selain itu untuk meningkatkan kepribadian *hardiness* mahasiswa juga dapat melakukan sugesti terhadap diri mereka sendiri dengan cara berpikiran positif terhadap segala kesulitan yang sedang dialami. Contohnya ketika sedang dihadapkan pada suatu masalah mahasiswa dapat mensugesti diri mereka dengan kata “semua hal yang terjadi, adalah proses yang harus dijalani sehingga menjadikanku lebih dewasa dan lebih cerdas dalam menghadapi situasi yang akan terjadi kedepannya, aku yakin aku bisa melewati semua ini dengan mudah”, dengan terus memengaruhi diri sendiri dengan kata-kata yang positif maka kata-kata tersebut bisa menjadi motivasi yang dapat membuat individu menjadi lebih tangguh.

b. Bagi Fakultas Teknik

Saran yang dapat peneliti sampaikan kepada Fakultas Teknik terutama Program Studi Teknik Sipil ialah agar pihak Fakultas Teknik prodi

Teknik Sipil dan para dosen khususnya dosen pembimbing agar memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa memiliki motivasi ekstrinsik yang dapat meningkatkan *hardiness* dalam diri individu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik *psychological well-being* dapat melakukan penelitian dengan menggunakan subyek yang lebih luas dan bervariasi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang berkaitan dengan faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yang belum diteliti pada penelitian ini misalnya usia, jenis kelamin, dukungan sosial, dan status sosial. Selain itu peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya tidak menggunakan *try out* terpakai untuk menguji instrument, karena hal ini memiliki dampak instrumen yang digunakan kurang bisa dipertanggung jawabkan nilai validitas dan reliabilitasnya. Kemudian jika peneliti selanjutnya mengalami keterbatasan jumlah responden, maka peneliti dapat melakukan uji coba instrument dengan menggunakan karakteristik populasi yang hampir mirip di tempat lain, jika berdasarkan penelitian ini contohnya, melakukan uji coba instrument pada mahasiswa teknik sipil di universitas lain seperti USU, UMSU, UNIMED, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Aninditha, Q. (2015). *Hardiness Remaja Penderita Kanker Tulang Fakultas Psikologi*. <https://Repository.Uma.Ac.Id/Handle/123456789/1632>
- Arikunto. (2006). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Aulia, N. B. (2019). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semarang. *Universitas Negeri Semarang*. <http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/21610/>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwar, A. G., & Candra, C. (2019). Analisis Beban Kerja dan Kelelahan pada Mahasiswa Menggunakan Nasa-tlx dan Sofi Studi Kasus di Universitas Sangga Buana YPKP Bandung. *Rekayasa Industri Dan Mesin (Retims)*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.32897/retims.2019.1.1.177>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Creswell. (2014). *Research Design Qualitaatives, Quantitative, and Mixed Methods Approcahes*. Sage Publication.
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/Maw.V10i1.768>
- Fitriana, R. (2023). Hardiness Istri yang Memiliki Anggota Keluarga Tunagrahita. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 4, 29–46.
- Hamida, S., & Izzati, A. (2022). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Psychological Well-Being pada Karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 14–25.
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan Online Guna untuk Melihat Learning Loss di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5807>
- Istiana, & Santana, I. P. (N.D.). *Relationship Between Religiusity with Strong Personality (Hardiness) in Mother Who Have Children with Special Needs In Slb Negeri Binjai Istiana , Indah P Santana Universitas Medan Area , Indonesia Email : Indahsantana90@Gmail.Com Abstrak Pendahuluan An.*
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian Tahan Banting (Hardiness Personality) Dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama Uin Raden Fatah*, 14(1), 81–97. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/jia/index%0ahttp://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/jia/article/view/463>.
- Joelin, G. C. Dan R. Y. T. (2022). *Kesiapan Psikologis Mahasiswa Teknik Sipil*

- dalam Menempuh Studi_Repos.Pdf* (Pp. 45–51). Zahr Publishing.
- Khairunnisa, F., Priyatama, A. N., & Satwika, P. A. (2016). Hubungan Antara Hardiness Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kepuasan Kerja Pada Karyawan Head Office Pt. Nakamura Surakarta. *Jurnal Keehatan Sebelas Maret*, 1(1), 1–12.
- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful Life Events, Personality, an Health: an Inquiry Into Hardiness*. <https://doi.org/10.1007/Bf00263951>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kurniawan, I. N. (2023). *Potret Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa* (P. 322 Halaman). Istana Agensi.
- Lilis, Maddatuang, & Suprpta. (2020). Penggunaan Lahan dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (KrpL). *Jurnal Environmental Science*, 3(1). <https://doi.org/10.35580/Jes.V3i1.15362>
- Luthfi, K. (2018). *Hardiness pada Single Parent Skripsi*.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 2301–8267.
- Pambudi, B., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan antara Hardiness dan Psychological Well Being pada Siswa Kelas 11 Sma Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Empati*, 11(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/Empati.2022.33359>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <file:///Users/Andreataquez/Downloads/Guia-Plan-De-Mejora-Institucional.Pdf>
<http://salud.tabasco.gob.mx/content/revista>
http://www.revistaalad.com/pdfs/guias_alad_11_nov_2013.pdf
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060>
<http://www.cenetec.com>
- Rachman, A. M. P. Dan Y. I. (2009). *Hardiness Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau dari Tingkat Optimisme Amilia*. 1–10.
- Rahama, K. (2021). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan Khalidan Rahama Umi Anugerah Izzati Abstrak*. 8(7), 94–106.
- Rahayu, P. (2022). *Hubungan antara Hardiness dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau*. <http://repository.radenintan.ac.id/eprint/22395>
http://repository.radenintan.ac.id/22395/1/Perpus_15.pdf
- Rizvi, T. (2016). A Study of Relationship Between Hardiness and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal Of Advanced*

- Research*, 4(11), 2340–2343. <https://doi.org/10.21474/ijar01/2344>
- Santrock, J. W. (2012). *Adolesence Perkembangan Remaja (Terjemaan)*. Erlangga.
- Saputra, M. R., & Setyo Palupi, L. (2020). Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of The Final Year Students. *E3s Web Of Conferences*, 202, 0–5. <https://doi.org/10.1051/E3sconf/202020212027>
- Sastri, N. (2014). *Perbedaan Hardiness pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 8–30.
- Satyajati, M. W., Widhianingtanti, L. T., & Adiwena, B. Y. (2020). Psychological Well-Being pada Setting Profesional: Burnout dan Jenis Profesi Sebagai Prediktor Psychological Well-Being. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, 117–127.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). *Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meaning*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-55308-0_7
- Selvani, D. (2017). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 6(4).
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Role of Hardiness in The Psychological Well-Being of Canadian Forces Officer Candidates. *Military Medicine*, 176(1), 7–12. <https://doi.org/10.7205/Milmed-D-10-00325>
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making Stress Work For You to Achieve Your Life Goals* (Issue January).
- Sudaryono. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method: Edisi Kedua*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (2018). Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Pada Wirausahawan Kecil Menengah : Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 28–57.
- Wells, I. E. (2010). (2020). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kebahagiaan di Tempat Kerja. In *Suparyanto Dan Rosad (2015 (Vol. 5)*.
- Zhavira, R., & Palupi, L. S. (2022). Ketangguhan Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 145–155. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V7i22022.145-155>





TABULASI DATA PENELITIAN VARIABEL X (KEPRIBADIAN *HARDINESS*)

NO	VARIABEL X = KEPRIBADIAN <i>HARDINESS</i>																														TOTAL	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30		
1	1	4	1	1	2	1	4	1	3	4	1	3	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	79	
2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	80	
3	2	4	3	1	4	4	4	3	4	2	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	2	3	3	1	4	80	
4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	2	2	4	4	4	1	95	
5	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	88	
6	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	97	
7	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	1	1	4	4	3	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	2	2	91	
8	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	4	1	1	67	
9	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	90	
10	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	79		
11	2	4	3	2	4	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	4	2	1	3	3	3	2	4	3	1	2	3	4	3	3	78	
12	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	60	
13	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	40	
14	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	1	1	3	4	2	3	2	4	1	2	3	1	1	58	
15	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	4	3	2	88	
16	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	63	
17	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	97	
18	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
19	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	97	
20	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	57	
21	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	69	
22	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	97	
23	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
24	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	56	
25	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	87	
26	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	84	
27	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	47	
28	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	84	
29	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
30	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	72	
31	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	76	
32	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	40	
33	1	1	4	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	50
34	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	43
35	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	55	
36	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	52	
37	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	1	4	2	2	4	4	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	4	2	2	83	
38	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	39	
39	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	
40	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	39	
41	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	42	
42	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	53	
43	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	4	1	2	66	
44	1	4	1	1	2	1	4	1	3	4	1	3	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	79	
45	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	4	1	1	67	
46	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	60	
47	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	63	
48	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	57	
49	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	69	
50	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	56	
51	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	72	

52	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	76	
53	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	53	
54	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	4	1	2	66	
55	1	4	1	1	2	1	4	1	3	4	1	3	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	79	
56	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	4	1	1	67	
57	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	60	
58	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	63	
59	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	57	
60	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	69	
61	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	56	
62	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	72	
63	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	76	
64	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	53	
65	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	4	1	2	66
66	1	4	1	1	2	1	4	1	3	4	1	3	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	79	
67	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	4	1	1	67	
68	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	60	
69	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	63	
70	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	57	
71	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	69	
72	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	56	
73	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	72	
74	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	76	
75	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	53	
76	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	4	1	2	66	
77	1	4	1	1	2	1	4	1	3	4	1	3	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	79	
78	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	4	1	1	67	
79	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	60	
80	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	63	
81	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	57	
82	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	69	
83	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	4	4	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	56	
84	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	72	
85	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	76	
86	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	53	
87	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	4	1	2	66	

TABULASI DATA PENELITIAN VARIABEL Y (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING)

No	VARIABEL Y = PSYCHOLOGICAL WELL-BEING																														TOTAL
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
1	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	3	3	1	4	1	1	4	3	3	3	76
2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	1	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	80
3	2	4	3	3	4	2	4	1	2	4	4	3	2	1	3	1	2	3	1	2	4	4	1	4	1	1	4	4	4	2	80
4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	3	2	1	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	90
5	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	1	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	89
6	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	95
7	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	1	4	4	4	4	1	1	3	4	3	4	93
8	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	3	2	1	2	2	3	4	73
9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	92
10	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	83
11	2	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	4	3	3	3	2	4	2	4	3	4	80
12	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	62
13	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	45
14	1	3	3	1	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	1	52
15	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	90
16	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	63
17	3	4	2	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	97
18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	93
19	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	97
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	60
21	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	67
22	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	3	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	99
23	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
24	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	4	2	60
25	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	95
26	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	1	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	75
27	1	3	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	48
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
29	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	43
30	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	76
31	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	2	3	2	3	3	60
32	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	41
33	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	55
34	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	49
35	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	1	2	1	50
36	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	2	3	1	1	1	1	2	49
37	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	80
38	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	42
39	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
40	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	43
41	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	44
42	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	2	53
43	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	1	3	3	1	3	2	2	2	65
44	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	3	4	1	4	1	1	4	3	3	3	78
45	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	4	77
46	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	63
47	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	63
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	62
49	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	67
50	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	4	2	60
51	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	76
52	4	2	3	2	2	4	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	1	4	4	1	4	2	2	3	2	3	3	74	
53	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	53

54	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	1	3	3	1	3	2	2	2	2	65
55	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	3	4	1	4	1	1	4	3	3	3	78	
56	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	4	77	
57	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	68	
58	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	63
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
60	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	67	
61	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	4	2	2	60
62	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	76
63	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	2	2	3	2	3	3	60
64	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	53	
65	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	1	3	3	1	3	2	2	2	65	
66	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	3	4	1	4	1	1	4	3	3	3	78	
67	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	4	77
68	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	68	
69	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	63
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	62	
71	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	67
72	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	4	2	2	60
73	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	76
74	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	2	2	3	2	3	3	60
75	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	53	
76	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	1	3	3	1	3	2	2	2	65	
77	4	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	3	4	1	4	1	1	4	3	3	3	78	
78	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	4	77
79	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	68
80	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	63
81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	62	
82	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	67
83	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	4	2	2	60	
84	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	76
85	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	2	2	3	2	3	3	60
86	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	2	2	53	
87	3	3	2	3	2	1	2	4	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	3	4	1	3	3	1	3	2	2	2	65	





Reliability

Skala: Kepribadian *Hardiness* (X)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	30

Reliabel $r > 0,7$

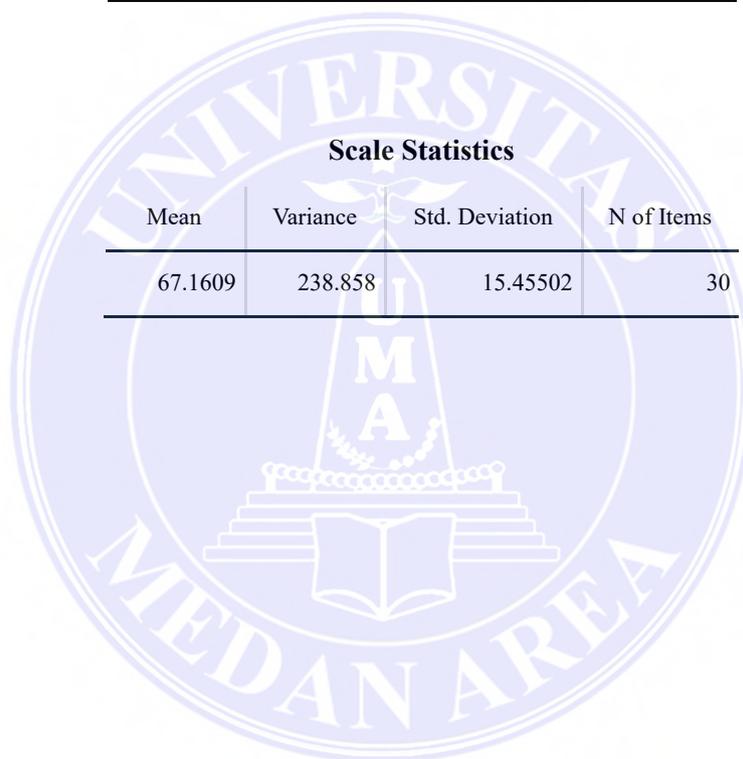
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	65.1034	231.164	0.390	0.949
X2	64.2759	219.737	0.781	0.945
X3	65.1379	228.004	0.457	0.948
X4	65.3448	221.949	0.585	0.947
X5	64.9310	224.158	0.684	0.947
X6	64.4253	229.922	0.375	0.949
X7	64.8276	216.400	0.784	0.945
X8	65.1724	219.540	0.746	0.946
X9	65.0230	220.604	0.794	0.945
X10	64.8966	218.768	0.696	0.946
X11	65.4023	230.243	0.394	0.949
X12	64.3218	227.337	0.512	0.948
X13	65.3333	226.946	0.481	0.948
X14	65.2529	232.703	0.315	0.949
X15	64.2644	222.546	0.638	0.947
X16	64.1609	223.090	0.583	0.947

X17	65.2759	224.295	0.634	0.947
X18	65.1149	217.987	0.711	0.946
X19	65.5517	227.320	0.520	0.948
X20	64.1954	224.020	0.524	0.948
X21	65.0230	226.744	0.512	0.948
X22	65.3908	227.590	0.579	0.947
X23	64.3103	220.030	0.781	0.946
X24	64.8046	220.438	0.702	0.946
X25	65.5057	225.602	0.596	0.947
X26	65.0575	224.706	0.485	0.948
X27	64.5172	221.346	0.595	0.947
X28	64.4713	216.182	0.691	0.946
X29	65.3793	220.075	0.712	0.946
X30	65.1954	218.345	0.734	0.946

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
67.1609	238.858	15.45502	30



Reliability

Skala *Psychological Well-Being* (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	30

Reliabel $r > 0,7$

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	65.4138	211.245	0.467	0.940
Y2	65.1954	208.601	0.614	0.938
Y3	65.5747	207.736	0.703	0.937
Y4	65.9080	206.852	0.648	0.938
Y5	65.6897	210.449	0.685	0.938
Y6	65.9425	208.032	0.554	0.939
Y7	65.6552	206.229	0.736	0.937
Y8	65.6437	207.697	0.643	0.938
Y9	65.7241	205.644	0.672	0.937
Y10	65.7011	207.212	0.659	0.938
Y11	65.5402	208.554	0.601	0.938
Y12	66.1724	210.051	0.510	0.939
Y13	66.0920	214.154	0.386	0.940
Y14	66.1839	212.338	0.507	0.939

Y15	65.8161	207.943	0.618	0.938
Y16	66.3103	214.658	0.425	0.940
Y17	66.1954	201.973	0.716	0.937
Y18	66.2414	208.534	0.581	0.938
Y19	66.0000	210.628	0.677	0.938
Y20	66.3218	221.081	0.089	0.943
Y21	65.2644	210.034	0.542	0.939
Y22	64.9425	208.822	0.577	0.938
Y23	66.1149	208.498	0.616	0.938
Y24	65.1724	208.330	0.600	0.938
Y25	65.9080	210.945	0.470	0.940
Y26	66.2874	210.603	0.533	0.939
Y27	65.4138	210.804	0.595	0.938
Y28	65.7701	210.388	0.459	0.940
Y29	65.5977	210.429	0.605	0.938
Y30	65.5402	205.995	0.676	0.937

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68.0460	223.719	14.95723	30



HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		hardiness	pwb
N		87	87
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	67.1609	68.0460
	Std. Deviation	15.45502	14.95723
Most Extreme Differences	Absolute	.062	.099
	Positive	.062	.099
	Negative	-.053	-.088
Test Statistic		.062	.099
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.055 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

HASIL UJI LINEARITAS

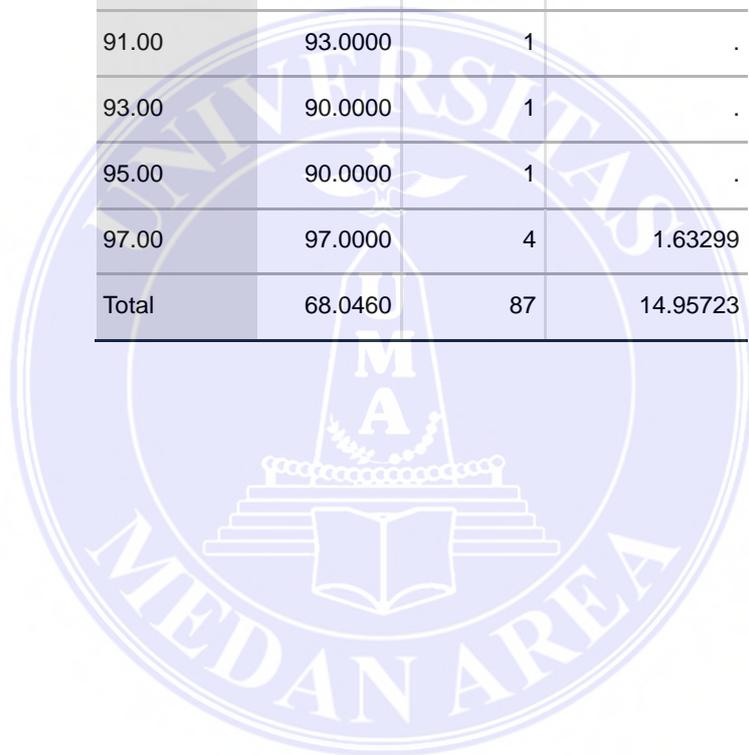
Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pwb * hardiness	87	100.0%	0	0.0%	87	100.0%

Report

pwb			
hardiness	Mean	N	Std. Deviation
31.00	33.0000	1	.
39.00	42.6667	3	.57735
40.00	43.0000	2	2.82843
42.00	44.0000	1	.
43.00	49.0000	1	.
47.00	48.0000	1	.
50.00	55.0000	1	.
52.00	49.0000	1	.
53.00	53.0000	5	.00000
55.00	50.0000	1	.
56.00	60.0000	5	.00000
57.00	61.6000	5	.89443
58.00	52.0000	1	.
60.00	65.8000	5	3.03315
63.00	63.0000	5	.00000
66.00	65.0000	5	.00000
67.00	76.2000	5	1.78885
69.00	67.0000	5	.00000
72.00	76.0000	5	.00000

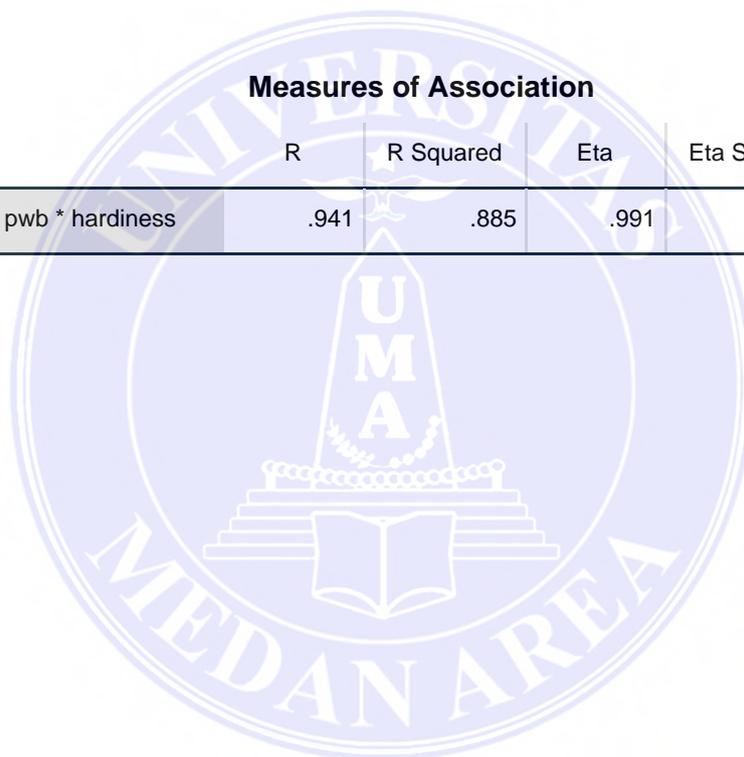
76.00	62.8000	5	6.26099
78.00	80.0000	1	.
79.00	78.5000	6	2.34521
80.00	80.0000	2	.00000
83.00	80.0000	1	.
84.00	81.5000	2	9.19239
87.00	95.0000	1	.
88.00	89.5000	2	.70711
90.00	92.5000	2	.70711
91.00	93.0000	1	.
93.00	90.0000	1	.
95.00	90.0000	1	.
97.00	97.0000	4	1.63299
Total	68.0460	87	14.95723



ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pwb * hardiness	Between Groups	(Combined)	18,900,549	31	609,695	98,840	0,000
		Linearity	17,034,956	1	17,034,956	2,761,611	0,000
		Deviation from Linearity	1,865,593	30	62,186	7,081	0,621
	Within Groups		339,267	55	6,168		
	Total		19,239,816	86			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
pwb * hardiness	.941	.885	.991	.982





UJI KORELASI

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Correlations

		hardiness	pwb
hardiness	Pearson Correlation	1	.941**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	87	87
pwb	Pearson Correlation	.941**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	87	87



LAMPIRAN E
SKALA PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Nama :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan*

Usia :

*coret yang tidak perlu

I. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Tulislah Identitas Anda pada tempat yang telah disediakan
2. Terdapat 2 buah skala dalam kuesioner ini yang terdiri dari Skala I dan Skala II. Berikut ini ada sejumlah pernyataan berkenaan dengan emosi atau reaksi anda yang terkait dengan emosi pada masing-masing skala. Berilah tanda centang (√) pada satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan
 - Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
 - Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri
 - Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun 4 pilihan yang disediakan yaitu:

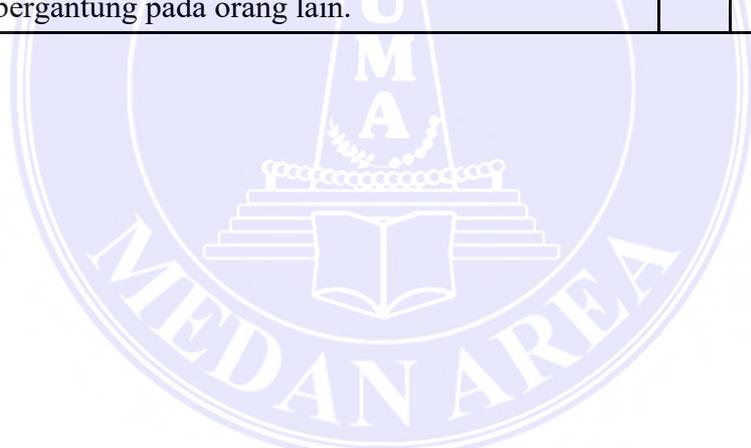
SS	Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.
S	Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.
TS	Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
STS	Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, **jangan sampai ada yang terlewatkan.**
4. Angket ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
5. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

Skala *Psychological Well-Being*

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Banyak orang melihat saya sebagai seseorang yang menyenangkan serta penuh perhatian.				
2	Menurut saya, pengalaman baru penting dimiliki untuk merubah cara berpikir saya.				
3	Saya bangga dengan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup saya baik itu pencapaian maupun kegagalan.				
4	Saya tidak memiliki siapa pun yang mau mendengarkan ketika saya berbicara.				
5	Saya mampu mengungkapkan pendapat saya meskipun pendapat saya sangat bertentangan dengan pendapat orang lain.				
6	Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang maupun komunitas disekitar saya.				
7	Aktivitas saya cukup padat, namun saya merasa puas karena mampu menjalankan semuanya dengan baik.				
8	Tujuan hidup saya lebih merupakan sumber kepuasan daripada sumber frustrasi bagi saya.				
9	Saya menyukai sebagian besar dari karakter saya.				
10	Saya dan teman-teman saya saling bersimpati terhadap masalah masing-masing.				
11	Saya adalah tipe orang yang suka mencoba sesuatu yang baru.				
12	Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya ajak untuk berbagi.				
13	Sulit bagi saya untuk mengemukakan pendapat sendiri terhadap sesuatu yang sifatnya bertentangan.				
14	Saya merasa stress karena tidak mampu memenuhi semua hal yang harus saya lakukan setiap hari.				
15	Saya hanya hidup untuk saat ini dan belum memikirkan tentang masa depan.				
16	Saya tidak nyaman terhadap situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengubah cara yang biasa saya lakukan.				
17	Saya iri terhadap kehidupan yang dimiliki orang lain.				
18	Saya merasa kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang erat dengan orang lain.				
19	Saya merasa pesimis terhadap hal yang ingin saya raih dalam hidup.				
20	Dari dulu saya lelah berusaha membuat perubahan-perubahan dalam hidup saya.				

21	Saya membuat beberapa kesalahan di masa lalu, tapi saya merasa bahwa pada akhirnya semua berakhir dengan jalan terbaik.				
22	Seiring waktu, saya telah mendapatkan banyak pelajaran hidup yang telah membuat saya menjadi kuat.				
23	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa terhadap pencapaian saya dalam hidup.				
24	Saya senang membuat rencana untuk masa depan, serta berusaha untuk membuatnya menjadi kenyataan.				
25	Pada akhirnya, saya tidak yakin bahwa hidup saya menjadi lebih baik.				
26	Saya sulit mengatur hidup saya sesuai dengan cara yang saya inginkan.				
27	Saya mampu melihat peluang untuk terus berkembang dari setiap permasalahan yang saya alami.				
28	Lebih penting bagi saya untuk mengikuti pendapat orang lain daripada bertahan sendiri dengan prinsip-prinsip saya.				
29	Saya dapat menyelesaikan segala hal yang perlu diselesaikan karena saya mampu mengelolanya.				
30	Saya mampu menyelesaikan setiap permasalahan tanpa harus bergantung pada orang lain.				



Skala Kepribadian *Hardiness*

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak bermakna.				
2.	Saya yakin jika saya melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh maka saya akan mencapai tujuan saya.				
3.	Saya tidak suka melakukan perubahan dalam kegiatan rutin saya.				
4.	Saya merasa terkadang hidup saya tidak memiliki makna.				
5.	Perubahan dalam rutinitas adalah hal menarik untuk saya.				
6.	Apapun yang terjadi dalam hidup saya bergantung pada keputusan yang telah saya ambil.				
7.	Saya sangat menantikan aktivitas perkuliahan saya.				
8.	Saya merasa tidak banyak yang bisa saya lakukan untuk mempengaruhi masa depan saya.				
9.	Saya menikmati tantangan ketika saya harus melakukan lebih dari satu hal dalam waktu yang sama.				
10.	Setiap hari kehidupan saya terasa menarik dan menyenangkan.				
11.	Ketika rutinitas saya terganggu, saya merasa tidak nyaman.				
12.	Saya memutuskan sendiri hal-hal yang saya rencanakan untuk masa depan saya.				
13.	Secara keseluruhan kehidupan ini membosankan bagi saya.				
14.	Saya suka memiliki jadwal harian yang tidak banyak berubah.				
15.	Saya meyakini bahwa saya dapat membuat perubahan yang lebih baik dalam hidup saya.				
16.	Saya yakin dengan adanya masalah dapat membuat mental saya menjadi lebih kuat.				
17.	Saya masih sering terpengaruh oleh pendapat orang lain dalam mengambil keputusan.				
18.	Saya merasa tidak memiliki semangat dalam menjalankan rutinitas saya sebagai mahasiswa.				
19.	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat beradaptasi dengan permasalahan yang sedang terjadi.				

20.	Saya yakin bahwa kegagalan yang terjadi merupakan sebuah proses pembelajaran yang akan membuat saya menjadi lebih baik lagi kedepannya.				
21.	Saya sering memberikan kontribusi dalam perkuliahan/organisasi jika dibutuhkan.				
22.	Saya merasa kesulitan untuk mencari solusi ketika keadaan sedang rumit.				
23.	Saya yakin bahwa saya dapat mencapai tujuan saya suatu saat nanti.				
24.	Saya masih tetap dapat memberikan solusi yang baik meskipun dalam keadaan yang tertekan.				
25.	Terkadang saya merasa kehilangan semangat untuk mencapai tujuan saya.				
26.	Sebagai mahasiswa saya hanya menjalani aktivitas perkuliahan sesuai dengan ketetapan yang sudah ada, tanpa adanya keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru				
27.	Saya ingin mengetahui pengalaman yang terjadi pada orang lain sehingga dapat menjadikannya sebagai pembelajaran bagi saya.				
28.	Seberat apapun masalah yang saya miliki saya yakin bahwa saya mampu melewati semuanya.				
29.	Saya cukup sering mengalami kegagalan, hal itu membuat saya ingin menyerah.				
30.	Saya tidak tertarik dengan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.				

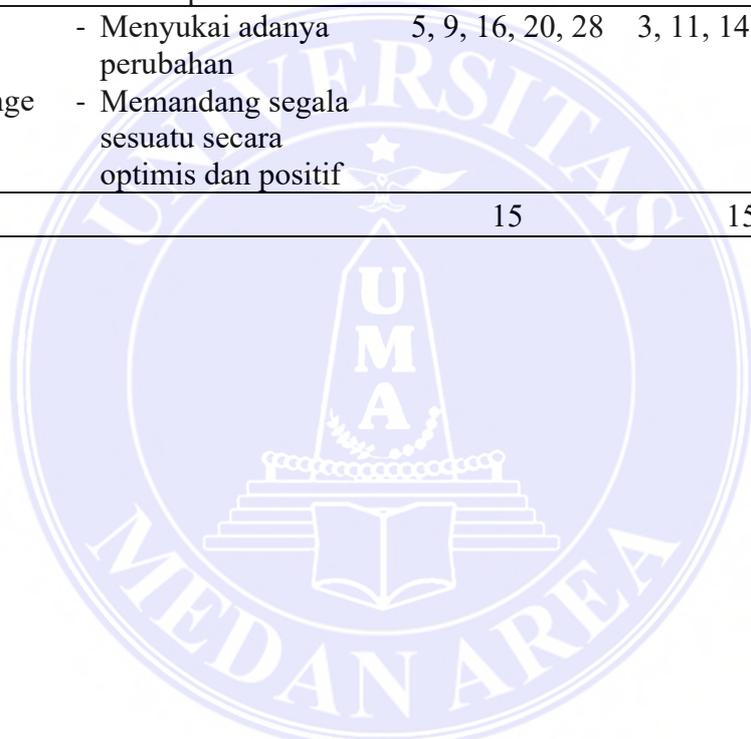


Blue Print Psychological Well-Being

No	Dimensi	Indikator	Nomor		Jumlah Item
			Fav	Unfav	
1	Penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. - Menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk. - Merasa positif dengan kehidupan yang dijalani 	3, 9, 21	17, 23	5
2	Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai hubungan yang intim dan hangat. - Saling percaya dengan orang lain. - Memiliki rasa empati 	1, 10	4, 12, 18	5
3	Pengembangan diri	<ul style="list-style-type: none"> - Merasakan ada pengembangan potensi yang berkelanjutan. - Terbuka terhadap pengalaman baru. - Menyadari potensi diri. - Melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu. 	2, 11, 22	16, 20	5
4	Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki arah dan tujuan hidup - Merasakan adanya arti/ makna dalam hidup masa kini dan masa lampau. 	8, 24	15, 19, 25	5
5	Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Menguasai dan mengatur lingkungan. - Mengontrol kegiatan luar yang kompleks. - Menggunakan secara efektif kesempatan disekitarnya. 	7, 27, 29	6, 14, 26	5
6	Otonomi	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan mengarahkan diri dan mandiri - Mampu menghadapi tekanan sosial. - Mengatur tingkah laku sendiri. 	5, 30	13, 28	5
			15	15	30

Blue Print Skala Hardiness

No	Dimensi	Indikator	Nomor		Jumlah Item
			Fav	Unfav	
1	Control	- Memiliki kendali atas kehidupannya	2, 6, 12, 15, 23	4, 8, 17, 25, 29	10
		- Memiliki motivasi akan masa depan yang diinginkan			
2	Commitment	- Antusias dalam menjalankan aktifitas	7, 10, 21, 24, 27	1, 13, 18, 22, 30	10
		- Memiliki ketertarikan dan keingintahuan akan kehidupan			
3	Challenge	- Menyukai adanya perubahan	5, 9, 16, 20, 28	3, 11, 14, 26, 19	10
		- Memandang segala sesuatu secara optimis dan positif			
			15	15	30



Psychological Well-Being

No	Dimensi	Indikator	Pernyataan
1	Penerimaan Diri	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. - Menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk. - Merasa positif dengan kehidupan yang dijalani 	<p>Favorabel</p> <p>3. Saya bangga dengan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup saya baik itu pencapaian maupun kegagalan.</p> <p>9. Saya menyukai sebagian besar dari karakter saya.</p> <p>21. Saya membuat beberapa kesalahan di masa lalu, tapi saya merasa bahwa pada akhirnya semua berakhir dengan jalan terbaik.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>17. Saya iri terhadap kehidupan yang dimiliki orang lain.</p> <p>23. Dalam banyak hal, saya merasa kecewa terhadap pencapaian saya dalam hidup.</p>
2	Hubungan positif dengan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai hubungan yang intim dan hangat. - Saling percaya dengan orang lain. - Memiliki rasa empati 	<p>Favorabel</p> <p>1. Banyak orang melihat saya sebagai seseorang yang menyenangkan serta penuh perhatian.</p> <p>10. Saya dan teman-teman saya saling bersimpati terhadap masalah masing-masing.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>4. Saya tidak memiliki siapa pun yang mau mendengarkan ketika saya berbicara.</p> <p>12. Saya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya ajak untuk berbagi.</p> <p>18. Saya merasa kesulitan dalam mempertahankan hubungan yang erat dengan orang lain.</p>
3	Pengembangan diri	<ul style="list-style-type: none"> - Merasakan ada pengembangan potensi yang berkelanjutan. - Terbuka terhadap pengalaman baru. - Menyadari potensi diri. - Melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu. 	<p>Favorabel</p> <p>2. Menurut saya, pengalaman baru penting dimiliki untuk merubah cara berpikir saya.</p> <p>11. Saya adalah tipe orang yang suka mencoba sesuatu yang baru.</p> <p>22. Seiring waktu, saya telah mendapatkan banyak pelajaran hidup yang telah membuat saya menjadi kuat.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>16. Saya tidak nyaman terhadap situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengubah cara yang biasa saya lakukan.</p> <p>20. Dari dulu saya lelah berusaha membuat perubahan-perubahan dalam</p>

			hidup saya.
4	Tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki arah dan tujuan hidup. - Merasakan adanya arti/ makna dalam hidup masa kini dan masa lampau. 	<p>Favorabel</p> <p>8. Tujuan hidup saya lebih merupakan sumber kepuasan daripada sumber frustrasi bagi saya.</p> <p>24. Saya senang membuat rencana untuk masa depan, serta berusaha untuk membuatnya menjadi kenyataan.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>15. Saya hanya hidup untuk saat ini dan belum memikirkan tentang masa depan.</p> <p>19. Saya merasa pesimis terhadap hal yang ingin saya raih dalam hidup.</p> <p>25. Pada akhirnya, saya tidak yakin bahwa hidup saya menjadi lebih baik.</p>
5	Penguasaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> - Menguasai dan mengatur lingkungan. - Mengontrol kegiatan luar yang kompleks. - Menggunakan secara efektif kesempatan disekitarnya. 	<p>Favorabel</p> <p>7. Aktivitas saya cukup padat, namun saya merasa puas karena mampu menjalankan semuanya dengan baik.</p> <p>27. Saya mampu melihat peluang untuk terus berkembang dari setiap permasalahan yang saya alami.</p> <p>29. Saya dapat menyelesaikan segala hal yang perlu diselesaikan karena saya mampu mengelolanya.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>6. Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang maupun komunitas di sekitar saya.</p> <p>14. Saya merasa stress karena tidak mampu memenuhi semua hal yang harus saya lakukan setiap hari.</p> <p>26. Saya sulit mengatur hidup saya sesuai dengan cara yang saya inginkan.</p>
6	Otonomi	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan mengarahkan diri dan mandiri - Mampu menghadapi tekanan sosial. - Mengatur tingkah laku sendiri. 	<p>Favorabel</p> <p>5. Saya mampu mengungkapkan pendapat saya meskipun pendapat saya sangat bertentangan dengan pendapat orang lain.</p> <p>30. Saya mampu menyelesaikan setiap permasalahan tanpa harus bergantung pada orang lain.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>13. Sulit bagi saya untuk mengemukakan pendapat sendiri terhadap sesuatu yang sifatnya bertentangan.</p> <p>28. Lebih penting bagi saya untuk mengikuti pendapat orang lain daripada bertahan sendiri dengan prinsip-prinsip saya.</p>

Kepribadian *Hardiness*

No	Dimensi	Indikator	Pernyataan
1	Control	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki kendali atas kehidupannya. - Memiliki motivasi akan masa depan yang diinginkan 	<p>Favorabel</p> <p>2. Saya yakin jika saya melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh maka saya akan mencapai tujuan saya.</p> <p>6. Apapun yang terjadi dalam hidup saya bergantung pada keputusan yang telah saya ambil.</p> <p>12. Saya memutuskan sendiri hal-hal yang saya rencanakan untuk masa depan saya.</p> <p>15. Saya meyakini bahwa saya dapat membuat perubahan yang lebih baik dalam hidup saya.</p> <p>23. Saya yakin bahwa saya dapat mencapai tujuan saya suatu saat nanti.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>4. Saya merasa terkadang hidup saya tidak memiliki makna.</p> <p>8. Saya merasa tidak banyak yang bisa saya lakukan untuk mempengaruhi masa depan saya.</p> <p>17. Saya masih sering terpengaruh oleh pendapat orang lain dalam mengambil keputusan.</p> <p>25. Terkadang saya merasa kehilangan semangat untuk mencapai tujuan saya.</p> <p>29. Saya cukup sering mengalami kegagalan, hal itu membuat saya ingin menyerah.</p>
2	Commitment	<ul style="list-style-type: none"> - Antusias dalam menjalankan aktifitas. - Memiliki ketertarikan dan keingintahuan akan kehidupan. - Memiliki pemecahan masalah yang baik dalam segala hal. 	<p>Favorabel</p> <p>7. Saya sangat menantikan aktivitas perkuliahan saya.</p> <p>10. Setiap hari kehidupan saya terasa menarik dan menyenangkan.</p> <p>21. Saya sering memberikan kontribusi dalam perkuliahan/organisasi jika dibutuhkan.</p> <p>24. Saya masih tetap dapat memberikan solusi yang baik meskipun dalam keadaan yang tertekan.</p> <p>27. Saya ingin mengetahui pengalaman-pengalaman dari orang lain sehingga dapat dijadikan pembelajaran bagi saya.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>1. Saya sering menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak bermakna.</p> <p>13. Secara keseluruhan kehidupan ini membosankan bagi saya.</p> <p>18. Merasa tidak memiliki semangat</p>

			<p>dalam menjalankan rutinitas saya sebagai mahasiswa.</p> <p>22. Saya merasa kesulitan untuk mencari solusi ketika keadaan sedang rumit.</p> <p>30. Saya tidak tertarik dengan hal-hal yang terjadi di sekitar saya.</p>
3	Challenge	<ul style="list-style-type: none"> - Menyukai adanya perubahan - Memandang segala sesuatu secara optimis dan positif <p>Memandang setiap permasalahan yang ada sebagai tantangan</p>	<p>Favorabel</p> <p>5. Perubahan merupakan hal yang menarik bagi saya.</p> <p>9. Saya menikmati tantangan ketika saya harus melakukan lebih dari satu hal dalam waktu yang sama.</p> <p>16. Saya yakin dengan adanya masalah dapat membuat mental saya menjadi lebih kuat.</p> <p>20. Saya yakin bahwa kegagalan yang terjadi merupakan sebuah proses pembelajaran yang akan membuat saya menjadi lebih baik lagi kedepannya.</p> <p>28. Seberat apapun masalah yang saya miliki saya yakin bahwa saya mampu melewati semuanya.</p> <p>Unfavorabel</p> <p>3. Saya tidak suka melakukan perubahan dalam kegiatan rutin saya.</p> <p>11. Ketika rutinitas saya terganggu, saya merasa tidak nyaman.</p> <p>14. Saya suka memiliki jadwal harian yang tidak banyak berubah.</p> <p>19. Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat beradaptasi dengan permasalahan yang sedang terjadi.</p> <p>26. Sebagai mahasiswa saya hanya menjalani aktivitas perkuliahan sesuai dengan ketetapan yang sudah ada, tanpa adanya keinginan untuk mencoba hal-hal yang baru.</p>



LAMPIRAN G
SURAT BUKTI PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 716/UMA/B/01.7/V/2024

25 Mei 2024.

Lamp. : -

Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data Tugas Akhir

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Teknik

Universitas Medan Area

di - Medan

Dengan hormat, sesuai dengan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor : 1499/FPSI/01.10/V/2024 tertanggal 24 Mei 2024, perihal izin penelitian dan pengambilan data Tugas Akhir di Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Kitri Sri Rejeki
NPM : 208600131
Program Studi : Ilmu Psikologi

Dengan Judul Penelitian "**Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Psychology Well-Being Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA**".

Pada Prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data di Program Studi Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan

Keorganisasian,



Dr. Bedi Sahputra, S.Sos, MA

Tembusan :

1. Mahasiswa Ybs
2. File





UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 903/UMA/B/01.7/VI/2024

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Kitri Sri Rejeki
No.Pokok Mahasiswa : 208600131
Program Studi : Ilmu Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Teknik Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "**Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil UMA**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan Skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 25 Juni 2024.

an Rektor
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &
Ekonomian,



Dedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :
- Arsip

