

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
PERANTAU**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh:
Puji Rahayu
1831080301**

Program Studi : Psikologi Islam

**Pembimbing 1 : Dra. Yusafrida Rasyidin, M.Ag
Pembimbing 2 : Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/ 2022**

ABSTRAK

Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Perantau

Oleh:
Puji Rahayu

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur perilakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta dapat berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Akan tetapi, perubahan pola kehidupan, tuntutan akademik yang cenderung semakin berat dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa perantau. Tanggung jawab dan tugas perkembangan yang meningkat harus dijalani pada masa ini juga dapat menjadi tekanan dan beban tersendiri bagi mahasiswa perantau. *Hardiness* dapat mengurangi efek negatif yang dihadapi dan menganggap suatu *stressor* sebagai suatu tantangan serta akan mengantarkan pada kesejahteraan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 117 responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis dengan jumlah 35 aitem ($\alpha = 0,840$) dan skala *hardiness* dengan jumlah 28 aitem ($\alpha = 0,879$). Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan *software SPSS 26.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau berada pada kesejahteraan psikologis kategori sedang. Pada variabel *hardiness* menunjukkan bahwa *hardiness* yang dimiliki mahasiswa perantau sebagian besar berada di kategori sedang, keduanya berada di kategori yang sama. Hasil analisis menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh secara positif signifikan terhadap variabel kesejahteraan psikologis ($R = 0,731$, $R \text{ Square} = 0,535$, $p < 0,01$) yang artinya semakin tinggi *hardiness* maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dialaminya. Dan sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, maka akan rendah juga kesejahteraan psikologis yang dialami. Melihat dari nilai $R \text{ Square}$ maka variabel *hardiness*

memiliki pengaruh sebesar 53,5% terhadap variabel kesejahteraan psikologis dan 46,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *Hardiness*, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Perantau



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Puji Rahayu

NPM : 1831080301

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Perantau” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Bandar Lampung, 28 Oktober 2022

Yang Menyatakan,

Puji Rahayu

NPM. 1831080301



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Leikol. Ht. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131)


PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Hardiness* Dengan
Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa
Perantau
Nama : Puji Rahayu
NPM : 1831080301
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama


MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam
Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Dra. Yusafriada Rasyidin, M.Ag
NIP. 196008191993032001

Pembimbing II


Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si
NIP. 198508182019032010

Mengetahui

Ketua Prodi Psikologi Islam


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol. Hl. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131)

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Perantau”** disusun oleh **Puji Rahayu, NPM : 1831080301**. Program Studi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : **Selasa, 20 Desember 2022**.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Abdul Qohar, M.Si** (.....)

Sekretaris : **Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi** (.....)

Penguji Utama : **Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dra. Yusafriada Rasyidin, M.Ag** (.....)

Penguji Pendamping II : **Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si** (.....)

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

(Q.S Ar-Ra'd[13] : 28)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin. Yang utama dari segalanya, sembah sujud dan terucap syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan nikmat ilmu yang tidak hentinya membuat diri ini bersyukur. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam terlimpahkan kepada junjungan Baginda Nabi Muhammad SAW.

Segala syukur Alhamdulillah saya sampaikan kepada-Mu Ya Rabb, karena telah memberikan kesempatan pada diri ini untuk hadir di tengah-tengah orang yang selalu memberikan do'a, semangat, dan keikhlasannya menemaniku dalam menjalani kehidupan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini, ku persembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang:

1. Untuk (Alm) Ayah saya Yasir Ariyanto, selaku orang tua saya yang sudah meninggal ketika saya masih menepuh pendidikan SMK kelas 10. Semoga beliau bangga dengan perjuangan anaknya, terimakasih telah menjadi alasan saya untuk melewati semua ini, semoga ayah selalu bahagia disurganya Allah SWT.
2. Untuk Ibu saya, Ibu Endang yang selama ini selalu memberi semangat, dukungan do'a secara lahir dan batin tanpa henti, terimakasih engkau mampu menjadi orang tua tunggal yang hebat yang telah membuat saya berada di titik ini, terimakasih bu semoga saya segera bisa membahagiakanmu.
3. Untuk kakak pertama saya Santi Mardiana, A.P beserta suami Juprizon (Alm). Terimakasih selalu memberi dukungan, semangat dan do'a tiada henti, teruntuk kakak iparku semoga engkau bangga dengan pencapaianku dan semoga engkau bahagia disurganya Allah. Serta kakak kedua saya Susi Dwi Rianti, S.Pd beserta suami M. Prima Sanjaya, S.E, yang sangat berperan penting dalam perjalanan kuliah saya, yang telah menjadi kakak yang hebat buat saya. Terimakasih telah memberi motivasi, do'a dan semangat yang tiada henti hingga saya bisa menyelesaikan kuliah ini.

4. Untuk ponakan saya, Jhovy Candra, Najwa Asyila, Abyan Zakir Sarfarazon, Yahya Al Firdaus Sanjaya, M. Al-Fatih dan M. Hanif Hafidzan. Terimakasih selalu membuat mamoy semangat lagi disaat semuanya terasa melelahkan, semoga mamoy segera menjadi *rich aunty*, aamiin yarobb.



RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Puji Rahayu, dilahirkan di Way Kanan pada tanggal 05 September 2000. Peneliti merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, putri dari pasangan Bapak Yasir Ariyanto (Alm) dan Ibu Endang. Alamat tempat tinggal Gunung Labuhan, Kab. Way Kanan, Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Tunas Harapan Bangsa Bengkulu, lulus pada tahun 2006
2. SD Negeri 2 Bengkulu, lulus pada tahun 2012
3. SMP Negeri 2 Gunung Labuhan, lulus pada tahun 2015
4. SMK Negeri 1 Bukit Kemuning, lulus pada tahun 2018

Setelah lulus dari pendidikan di SMK tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi program studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirrabbi 'alamin, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan *terimakasih* kepada:

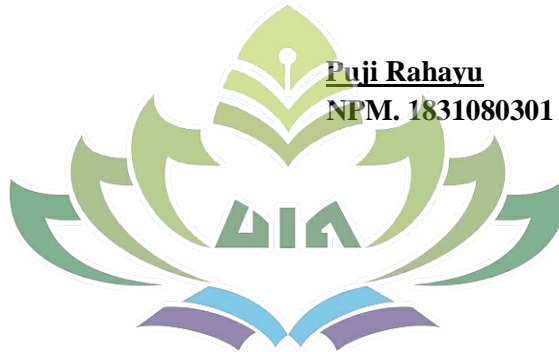
1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Sekretaris Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah bersabar membantu dan menyiapkan persyaratan surat-surat serta selalu memberikan yang terbaik kepada seluruh mahasiswa Prodi Psikologi Islam serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan arahan dalam permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir dengan penuh kesabaran.
3. Ibu Dra. Yusafida Rasyidin, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberi arahan, semangat dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasih yang luar biasa untuk peneliti.

4. Bapak dan Ibu Dosen tim penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan masukan untuk kebaikan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah mendidik serta memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu peneliti terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti.
7. Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung selaku Institusi yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besarku, keluarga bapak Yasir Ariyanto dan Keluarga besar bapak Zahril, terimakasih atas segala doa dan motivasi kalian.
9. Teruntuk orang istimewa dihidup saya Erfan Saputra, terimakasih selalu kebersamai, mendoakan, memberi semangat serta dukungan selama proses perskripsian ini.
10. Teruntuk sahabatku, Maya dan Riyani yang selalu kebersamai mendoakan dan memberikan motivasi bermanfaat selama kita kenal serta selalu memberi saran dan selalu ada dalam kondisi apapun. Terimakasih bestie love you full.
11. Adila Putri, Nadya Afriani, Nazdro Assyifa dan Namira Hasanah, teman setia selama perkuliahan, terimakasih atas dukungan, semangat, bantuan dan motivasi hingga akhir masa perkuliahan. Love you "NANAS SQUAD"
12. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018 khususnya kelas A yang telah berjuang bersama pada masa perkuliahan serta telah memberikan kenangan indah yang tak terlupakan kepada penulis.
13. Keluarga besar Bagsumda Polres Way Kanan yang telah memberikan begitu banyak pelajaran, semangat, serta dukungan selama peneliti PKL disana.

14. Teman SMP, SMK, dan KKN, terimakasih selalu memberi semangat dan motivasi.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan menjadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, 28 Oktober 2022



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kesejahteraan Psikologis	13
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	13
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	14
3. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	15
4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Islam	16
B. <i>Hardiness</i>	22
1. Pengertian <i>Hardiness</i>	22
2. Aspek-Aspek <i>Hardiness</i>	23
3. Fungsi-fungsi <i>Hardiness</i>	24
C. Hubungan <i>Hardiness</i> Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau	24
D. Kerangka Berfikir	27
E. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel Penelitian ...	29
1. Identifikasi Variabel Penelitian	29
2. Definisi Operasional variabel Penelitian	29
a) Kesejahteraan Psikologis	29
b) <i>Hardiness</i>	29
B. Populasi dan Subyek Penelitian	30
1. Populasi	30
2. Teknik Sampling	30
3. Sampel	30
C. Metode Pengumpulan Data	31
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	32
2. Skala <i>Hardiness</i>	33
D. Uji Validitas dan Realibilitas	33
1. Validitas	33
2. Reliabilitas	34
E. Metode Analisis Data	34
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	37
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	37
1. Orientasi Kancan	37
2. Persiapan Penelitian	38
3. Pelaksanaan <i>Try-out</i> (Uji Coba Alat Ukur)	39
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen	40
5. Penyusunan Skala Penelitian	43
B. Pelaksanaan Penelitian	44
1. Penentuan Subjek Penelitian	44
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	44
3. Skoring	44
4. Karakteristik Responden	45
C. Analisis Data Penelitian	49
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	49
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	50
3. Uji Asumsi	53
4. Uji Hipotesis	55
5. Sumbangan Efektif Variabel Independen	56
D. Pembahasan	56

BAB V PENUTUP	61
A. Simpulan	61
B. Rekomendasi	61
DAFTAR PUSTAKA	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Anggota Sampel	31
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	32
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala <i>Hardiness</i>	33
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba	42
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala <i>Hardiness</i> Setelah Uji Coba	42
Tabel 6. Sebaran Aitem Baik Skala Kesejahteraan Psikologis (setelah uji coba)	43
Tabel 7. Sebaran Aitem Baik Skala <i>Hardiness</i> (setelah uji coba)	44
Tabel 8. Deskripsi Data Penelitian	49
Tabel 9. Rumus Norma Kategori	50
Tabel 10. Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis	51
Tabel 11. Kategorisasi Skor Variabel <i>Hardiness</i>	52
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir Hubungan antara <i>Hardiness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Perantau	27
Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	46
Gambar 4. Diagram Lingkaran Frekuensi Responden Berdasarkan Fakultas	47
Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Responden Berdasarkan Asal Domisili	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian	69
Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba	77
Lampiran 3. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala ..	81
Lampiran 4. Skala Penelitian	85
Lampiran 5. Skala Penelitian <i>By Google Form</i>	91
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian	95
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi	97
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis	101
Lampiran 9. Surat Perizinan Penelitian	105
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	107
Lampiran 11. Turnitin	109



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak akan pernah lepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Ketika mempelajari kesejahteraan psikologis lebih mendalam, seseorang akan dapat mengidentifikasi bagian mana yang kurang dari hidupnya, karena dalam kesejahteraan psikologisnya terdapat nilai-nilai positif yang menjadi bagian dari indikator kesehatan mental (Ryff, 2005).

Setiap individu juga menginginkan menjalani kehidupan dengan normal dan sehat, oleh karena itu individu cenderung melakukan berbagai cara untuk dapat memenuhi kebutuhan fisik, sosial dan psikologisnya agar kualitas hidupnya meningkat terutama bagi mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa remaja yang mengalami masa transisi dari menempuh Sekolah Menengah Atas (SMA) ke jenjang Perguruan Tinggi (Santrock, 2012). Mahasiswa yang telah melanjutkan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi pada dasarnya memiliki tujuan utama yang akan dilakukannya, seperti belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjalankan semua proses dalam jenjang Perguruan Tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan Indeks Prestasi (IP) yang baik dan menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu (Rani, 2013).

Harapan yang besar dari masyarakat kepada mahasiswa karena mereka dianggap sebagai calon penerus Bangsa Indonesia. Mahasiswa memiliki peran salah satunya sebagai *agent of change*. Namun peran tersebut terkadang belum optimal karena disebabkan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam hal ini yaitu faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti kurangnya motivasi, kesadaran diri, pemaknaan tentang tujuan hidup, serta pemahaman nilai-nilai etos kesuksesan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar yang mempengaruhi seperti teman, aktivitas kegiatan yang dilakukan serta pengaruh gaya hidup budaya luar. Pengalaman kehidupan yang

dialami mahasiswa akan membentuk masing-masing pribadi dan kebermaknaan hidup yang dirasakannya (Hidayat, 2018).

Lee, Koesker dan Sales (2004) mengatakan tantangan yang dihadapi mahasiswa perantau dan bukan perantau berbeda. mahasiswa dari luar daerah harus mampu beradaptasi dengan kebudayaan baru, sistem pendidikan baru, dan lingkungan yang baru. Lebih lanjut menurut Thurber dan Walton (2012) ketika memasuki lingkungan baru mahasiswa perantau akan merasa kurang memiliki kelompok familiar dan tidak jarang memunculkan *stereotip* (penilaian atau anggapan terhadap seseorang berdasarkan kelompok sosialnya) yang negatif tentang lingkungan baru mahasiswa perantau seperti merasa tidak akan diterima di lingkungan barunya dan sulit beradaptasi di lingkungan kampus. Mahasiswa perantau berarti tidak tinggal bersama orang tua. Hal ini yang membuat keadaan mahasiswa memiliki perbedaan dengan mahasiswa *non* perantau yang tinggal dan dapat bertemu setiap hari dengan orang tuanya. Mahasiswa perantau mendapatkan sedikit perhatian dari orang tua karena kurangnya intensitas pertemuan. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua tidak memiliki kecemasan sehingga dapat menjalani kuliah dengan baik. Maka tidak heran jika potensi *culture shock* diantara para individu perantau yang tinggal di suatu daerah baru juga akan semakin besar (Choirunisa, 2017).

Saat memasuki suatu budaya yang dianggapnya asing maka mahasiswa perantau harus beradaptasi terhadap cara hidup yang baru dan harus mempelajari hal-hal baru yang ada di lingkungannya (Hutapea, 2014). Berkaitan dengan hal tersebut maka mahasiswa tersebut harus melakukan penyesuaian diri agar dapat bersikap adaptif terhadap lingkungan sosial dimana mahasiswa itu tinggal. Penyesuaian diri ini terjadi baik secara internal maupun eksternal, sehingga mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri ini secara bertahap akan dapat terhindar dari dampak *culture chock* secara psikologis, sementara mahasiswa akan mengalami tekanan dan perasaan tidak bahagia bila mahasiswa gagal melakukan penyesuaian diri menangani tekanan-tekanan yang ada (Siswanto, 2007). Selain menghadapi masalah *culture shock* mahasiswa juga dituntut memiliki identitas diri seperti siapa dirinya, bagaimana dirinya, tujuan apa yang

hendak diraihnya mereka harus menemukan identitas diri mereka, dan mengatasi konflik identitas. Tuntutan inilah yang membuat mahasiswa rentan mengalami masalah-masalah psikologis seperti stres, cemas, frustrasi, merasa dirinya tidak berguna (Santrock, 2011). Lebih lanjut Fisher (2005) mengemukakan individu yang gagal melakukan penyesuaian terhadap keadaan menekan dan penyesuaian dalam kehidupan akan memicu munculnya perasaan tertekan serta berbagai afek negatif yang cenderung akan mengakibatkan stres yang berdampak ketidakefektifan dalam aktivitas keseharian individu.

Ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dan menyelesaikan masalah memunculkan perasaan kurang bahagia, sehingga berpengaruh terhadap kehidupan yang sedang dijalani individu (Widihapsari, 2016). Semakin banyak masalah yang tidak mampu diselesaikan, maka semakin rendah tingkat kebahagiaan yang akan dirasakan individu. Nezelek, Krejtz, Rusanowska, dan Holas (2018) menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan individu lebih tinggi ketika individu merasakan lebih sedikit stres dibandingkan ketika individu merasakan lebih banyak stres. Sehingga sangat penting untuk mahasiswa perantau memiliki kebahagiaan dalam menjalani kehidupan merantau.

Dewi (2019) mengatakan kebahagiaan merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merupakan hal yang penting dan sangat dibutuhkan dalam membantu tercapainya prestasi akademik mahasiswa terutama pada mahasiswa rantau. Semakin baik mahasiswa merasakan kesejahteraan psikologis, maka hal tersebut membuat mahasiswa berupaya lebih efektif dan optimal sehingga akan semakin baik pula capaian prestasi akademiknya. Namun, apabila kesejahteraan psikologis belum dimiliki oleh mahasiswa, hal ini juga akan berpengaruh pada rendahnya prestasi yang akan diraih (Mustafa, et al., 2020).

Berdasarkan fakta di lapangan yang sebelumnya peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 6 September 2022 dengan 5 mahasiswa perantau di Bandar Lampung. Pedoman wawancara tersebut dibuat berdasarkan aspek dari kesejahteraan psikologis, dari lima mahasiswa rantau mengindikasikan gejala kesejahteraan

psikologis rendah, terutama pada aspek otonomi yang disebabkan karena kurangnya manajemen uang dan manajemen waktu ketika berpisah dari keluarga, kemudian pada aspek penguasaan lingkungan yang disebabkan karena perbedaan budaya di Kota Bandar Lampung yang membuat mereka tidak nyaman, dan juga pada aspek membangun hubungan positif dengan orang lain yang disebabkan karena adanya perbedaan bahasa ketika berkomunikasi sehingga menyulitkan mereka berbicara.

Hal ini menunjukkan realitas di lapangan bahwa pentingnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada mahasiswa cenderung tidak sejalan dengan kenyataan yang ada. Menurut Prabowo (2017) mengungkapkan bahwa kesejahteraan pada mahasiswa di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Kurniasari, Rusmana, & Budiman, (2020) menunjukkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2018/2019 sebanyak 16% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Mahasiswa dengan kategori kesejahteraan psikologis yang sedang memiliki persentase sebanyak 38%, sedangkan yang berada pada kategori rendah sebanyak 46%. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis 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. Hal ini dapat dikatakan bahwa rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa cukup serius sehingga diperlukannya penanganan psikologis.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Indrawati (2013) 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 kesejahteraan psikologis yaitu tujuan hidup. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Awaliyah dan Listiyandi (2017) diketahui mahasiswa yang

berada di wilayah Jabodetabek menunjukkan hasil bahwa pada aspek kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan yang masih dikatakan rendah. Artinya, mahasiswa tersebut belum terlalu mampu untuk dapat menguasai dan belum memiliki kemampuan dalam mengatur lingkungan tempatnya tinggal, menggunakan kesempatan yang ada, serta tidak mampu untuk mengontrol aktivitas di luar dirinya dengan baik.

Berdasarkan hasil pemaparan yang telah disampaikan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari data yang diperoleh seperti mahasiswa yang tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas, belum adanya kemampuan untuk menguasai serta mengatur lingkungan tempatnya tinggal, belum mampu untuk menggunakan kesempatan yang telah ada, dan tidak mampu untuk mengontrol aktivitas di luar dari dirinya termasuk mengarah pada rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya dimasa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri (Ryff, 2005).

Menurut Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi dan penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya rendah, atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan. Dalam konsep Al-Qur'an, konsep kesejahteraan psikologis telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd (13) : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

Artinya : *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-Ra’d[13] : 28)*

Firmal Allah SWT dalam Al-Qur’an Surat Ar-Ra’d (13) ayat 28 diatas mengisyaratkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diartikan dengan hati yang tentam yang mana manusia akan merasakan ketentraman hati hanya dengan mengingat Tuhannya yaitu Allah SWT. Dapat diambil kesimpulan dari ayat di atas bahwasannya segala sesuatu ketika dihadapi dengan nama Allah maka segala sesuatu akan terasa mudah. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis dapat direfleksikan dengan rasa bahagia dan rasa bahagia dalam Al-Qur’an juga digambarkan dengan ketentraman hati dan kesenangan hati.

Hal tersebut lebih jelas telah disampaikan oleh Shihab (2008) dalam tafsir Al-Mishbah, yaitu orang yang beriman hatinya akan damai dan tentram. Sebab dzikir dapat menenangkan hati pelakunya. Dzikir yang dimaksudkan disini ialah dengan mengingat Allah SWT, baik melalui hati maupun lisan. Dengan mengingat Allah SWT itu menimbulkan hilangnya segala macam kegelisahan, bimbang, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita.

Dari ayat Al – Qur’an yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang di tandai dengan adanya perasaan bahagia, damai dan tenteram, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut di pengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penugasan lingkungan dan otonomi. Ketika mahasiswa baru memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dengan menguasai aspek-aspek diatas maka dapat di pastikan

bahwa mahasiswa tersebut baru memiliki penyesuaian yang baik pula terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga depresi dan stres dapat di hindari.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh menunjukkan bahwasannya mahasiswa yang mengalami situasi dengan kesejahteraan psikologis yang kurang baik memerlukan adanya kemampuan untuk menghadapinya. Seseorang yang mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tergantung pada kepribadian individu tersebut dikarenakan kepribadian seseorang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Ryff (2005) bahwasannya kepribadian ialah salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kepribadian yang dimaksudkan ini adalah *hardiness*.

Menurut Kobasa (1979) kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dapat membuat individu lebih kuat, tahan, dan stabil saat menghadapi kondisi yang penuh tekanan. Selain itu, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* akan mengarahkan kepada perkembangan diri dan resiliensi. Amiruddin dan Ambarini (2014) mengungkapkan kepribadian *hardiness* yang ada pada diri individu mampu menjadikannya lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan, memandang positif kondisi yang penuh tekanan, mampu mengontrol situasi, serta dapat mengambil pelajaran dari situasi yang menekan tersebut. Dalam teori kesejahteraan psikologis, individu yang memiliki kontrol yang tinggi terhadap peristiwa yang dialami di kehidupannya berarti kesejahteraan psikologis yang dimilikinya juga tinggi. Menjadikan pribadi yang mandiri, mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, mampu mengendalikan lingkungan dan menjadi pribadi yang bertumbuh merupakan individu yang memiliki kepribadian *hardiness*.

Menurut Sood dan Sharma (2020), dalam membangun ketahanan terhadap situasi yang menekan dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis dapat mencegah berkembangnya masalah kesehatan mental. Maka dari itu, konsep kepribadian *hardiness* seseorang khususnya mahasiswa dalam menghadapi situasi yang menekan

memiliki peran yang penting. Kepribadian *hardiness* dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk menjadi seseorang yang mampu bersikap tangguh dan berupaya untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Kemudian Maddi (2005) mengatakan individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki kontrol diri yang tinggi sehingga individu bisa menempatkan bagaimana individu tersebut harus bereaksi terhadap situasi penuh tekanan. Mahasiswa perantau dengan *hardiness* yang tinggi bereaksi dengan cara menghadapi masalah tersebut sehingga tidak merasa tertekan dan menghasilkan kesejahteraan psikologis yang meningkat.

Dalam menjalani kehidupan merantau mahasiswa perantau dituntut untuk mampu mengambil keputusan atau menghadapi suatu permasalahan secara mandiri (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Mahasiswa perantau sering keliru ketika menghadapi situasi tertekan yang menuntut untuk mengambil keputusan secara mandiri. Nayyeri dan Aubi (2011) aspek tantangan pada *hardiness* memiliki hubungan dengan bagaimana individu menyikapi suatu permasalahan, individu dengan *hardiness* tinggi akan menyikapi suatu masalah atau situasi yang penuh tekanan dengan lebih optimis, sehingga kemungkinan munculnya stres dan gangguan mental berkurang dan kesejahteraan psikologis individu meningkat. Sejalan dengan itu, mahasiswa yang memiliki *hardiness* rendah cenderung keliru dalam menentukan *strategi coping* atau mengendalikan dan mengatasi masalahnya (Widiastuti & Indriana, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Ramadhany (2021) kepribadian *hardiness* secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Besarnya sumbangan efektif kepribadian *hardiness* sebesar 48,3% terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis, artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya. Mahasiswa dengan tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi, mampu menyelesaikan segala rintangan di dalam menjalani kehidupannya sebagai individu maupun sebagai pelajar, sehingga tetap sejahtera

secara psikologis meskipun dihadapkan pada peristiwa-peristiwa yang sulit.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya telah ditemukan hubungan serta peran *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa namun belum meneliti secara mendalam terkait kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Peneliti tertarik untuk meneliti *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung karena merupakan daerah yang mudah peneliti jangkau dan merupakan salah satu perguruan tinggi yang memiliki gedung asrama mahasiswa.

Peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih mendalam terkait *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis agar didapatkan gambaran yang jelas tentang kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mana variabel tersebut memberikan pengaruh besar dalam kehidupan mahasiswa sebagai agen perubahan merupakan seseorang yang memiliki fungsi dan tugas merencanakan pembangunan atau merumuskan kembali tujuan-tujuan dan juga memuaskannya pada situasi-situasi yang bermasalah serta berupaya mencari solusi yang inovatif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang sudah peneliti uraikan dalam latar belakang, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau.”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti tulis diatas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau.

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian yang akan peneliti lakukan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan banyak manfaat baik manfaat teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan ini di harapkan mampu untuk dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam hal memperbanyak wawasan mengenai teori-teori terhadap kajian ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi yang berkaitan dengan hubungan antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mampu dalam memahami tipe kepribadiannya terutama kepribadian *hardiness* untuk menyikapi berbagai masalah yang dialaminya terkait dengan kesejahteraan psikologisnya.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam mengambil kebijakan untuk memberikan atau memfasilitasi mahasiswa terhadap potensi yang dimiliki dalam bentuk kegiatan yang positif sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Lalu, memberikan wawasan yang bagus untuk membangun kepribadian yang tangguh.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menunjang untuk identifikasi dan mengetahui apa saja masalah yang dilalui mahasiswa, terutama terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan.

E. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah peneliti temukan yang sekiranya selaras dengan tema diatas. Adapun penelitian tersebut akan peneliti uraikan dibawah ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Indrawati (2017) dalam Jurnalnya yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Status Pekerjaan Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja Pada Siswa di SMA Islam Hidayatullah Semarang”. Hasil penelitian dengan sampel berjumlah 109 siswa-siswi kelas X dan XI SMA Hidayatullah Semarang diperoleh adanya perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari status pekerjaan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja pada siswa SMA Hidayatullah Semarang ($t(190) = p = 0,000$). Pada penelitian ini, ibu bekerja lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa dibandingkan ibu tidak bekerja ($M_{\text{ibu bekerja}} = 91,13$; $M_{\text{ibu tidak bekerja}} = 75,49$).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Shabrina dan Hartini (2021) dalam Jurnalnya yang berjudul “Hubungan Antara *Hardiness* dan *Daily Spiritual Experience* dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa”. Hasil penelitian dengan sampel berjumlah 457 mahasiswa aktif Universitas Airlangga diperoleh bahwa adanya hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* secara simultan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,000$ atau $p < 0,001$) dengan nilai R sebesar 0,640. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *hardiness* dan *daily spiritual experience* dengan kesejahteraan psikologis bersifat positif, yang berarti bahwa apabila individu memiliki *hardiness* dan *daily spiritual experience* yang tinggi, juga didapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Listiyandini (2017) dalam jurnalnya yang berjudul “*Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja”. Hasil penelitian dengan sampel berjumlah 200 partisipan dengan rentang usia 11 – 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan diperoleh bahwa *mindfulness* berperan positif secara signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. *Mindfulness* paling berkontribusi, khususnya terhadap dimensi penguasaan lingkungan yaitu sebesar 23%.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Awaliyah dan Listiyandi (2017) dalam Jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Rasa Kesadaran

Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa”. Hasil penelitian dengan sampel berjumlah 200 orang mahasiswa yang berusia 18–21 tahun dan sedang berkuliah di wilayah Jabodetabek diperoleh dari hasil uji regresi menunjukkan bahwa rasa kesejahteraan psikologis yaitu pada dimensi penerimaan diri ($R^2 = 0,095$, $F = 6,864$, $p < 0,01$) dan penguasaan lingkungan ($R^2 = 0,103$, $F = 5,627$, $p < 0,001$).

5. Penelitian yang dilakukan Astuti dan Nio (2022) dalam jurnalnya yang berjudul “Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* (DO)”. Hasil penelitian dengan sampel berjumlah 103 responden mahasiswa semester 11 hingga 14 yang tersebar dari berbagai jurusan di Universitas Negeri Padang diperoleh uji korelasi *spearman* menunjukkan nilai 0,26 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam *drop out*. Hubungan memiliki arah yang positif yaitu semakin tinggi rasa kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Berdasarkan uraian diatas terkait antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan ini memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah kesamaan variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis dan terhadap variabel bebasnya yaitu *hardiness*. Sehingga antar variabel ini peneliti kombinasikan untuk dapat diteliti. Selain itu, terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada sampel yang diteliti, dikarenakan peneliti lebih memfokuskan menggunakan subyek mahasiswa yang merantau sehingga subjeknya lebih spesifik dan terarah.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu adanya hubungan positif signifikan antara *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki maka kesejahteraan psikologis yang dialami akan semakin tinggi. Dan sebaliknya, jika *hardiness* yang dimiliki semakin rendah, maka kesejahteraan psikologis yang dialami akan semakin rendah pula. Hal ini berdasarkan dari perolehan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,731 dengan taraf signifikan 0,000 yang berarti $p < 0,01$. Adapun sumbangan efektif *hardiness* sebesar 53,5% terhadap kesejahteraan psikologis dan 46,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka adapun rekomendasi di bawah ini yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa rantau dapat meningkatkan kesejahteraannya psikologis dengan mengikuti beberapa cara yaitu dengan tidak terlalu memikirkan apa yang telah terjadi di masa lalu agar dapat menerima diri, mulailah mengeksplorasi lingkungan tempat merantau agar mengetahui kesempatan - kesempatan yang mungkin muncul dan juga untuk membiasakan diri dengan lingkungan baru, membuka diri pada pengalaman - pengalaman yang baru agar pertumbuhan pribadi terus berjalan. Kemudian mahasiswa rantau dapat meningkatkan *hardiness* dengan cara selalu optimis dan lebih meyakini bahwa segala situasi yang sulit untuk diwujudkan adalah suatu hal yang biasa terjadi dalam kehidupan.

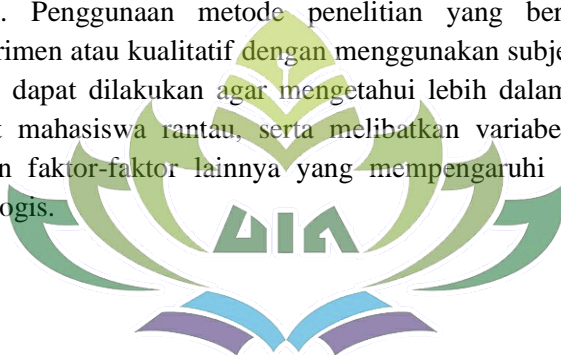
2. Bagi Lembaga Pendidikan

Untuk dapat memberikan pengarahan dan motivasi kepada mahasiswa serta hendaknya dapat memfasilitasi secara teori

maupun praktik mengenai kesejahteraan psikologis dan *hardiness* yang dapat dikemas dalam bentuk pelatihan. Dapat juga dengan adanya bantuan dari dosen - dosen yang ahli seperti dosen psikologi yang dimana mereka paham terkait dengan tindakan yang harus dilakukan untuk membantu mahasiswa terutama mahasiswa perantau untuk menciptakan sesuatu yang baru terkait dengan kondisi lingkungan yang baru juga, sehingga terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik dalam diri mahasiswa perantau.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai variabel kesejahteraan psikologis, diharapkan dapat menambah variabel yang berbeda seperti kelas sosial, suku, ras, budaya, atau variabel lainnya yang berkaitan dengan mahasiswa rantau. Penggunaan metode penelitian yang berbeda seperti eksperimen atau kualitatif dengan menggunakan subjek mahasiswa rantau dapat dilakukan agar mengetahui lebih dalam lagi hal-hal terkait mahasiswa rantau, serta melibatkan variabel independen dengan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.




DAFTAR PUSTAKA

- Ameet, J. J. (2007). *International encyclopedia of adolescence: Volume I A-J index*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Astuti, D., & Indrawati, E. S. (2017). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari status pekerjaan ibu bekerja dan ibu tidak bekerja pada siswa di SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 111-114.
- Astuti, F. W., & Nio, S. C. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam *drop out* (DO). *Ranah Research Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 27-33.
- Atikasari, F. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan. *Tesis, April*.
- Arikunto, S. (2002). *Metode penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ausie, R. K., Wardani, R., & Selly, S. (2018). Hubungan antara hardiness dan kesejahteraan psikologis pada calon bintanga korps wanita angkatan darat (KOWAD) di pusat pendidikan KOWAD Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(3). <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i3.758>.
- Awaliyah, A., & Listiyandi, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*. 5 (2). 89-101.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Choirunisa, N. L., & Marheni, A. (2019). Perbedaan motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya antara mahasiswa perantau dan non perantau di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 6(1), 21-30.

- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. 1-15.
- Gunarsa, S. D. (2004). Psikologi praktis: Anak, remaja dan keluarga. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hariyadi, M. (2020). Kesejahteraan psikologis berbasis al-quran sebagai imunitas psikis spiritual. *Jurnal Al-Burhan*, 199-217.
- Hutapea, B. (2014). Life stress, religiosity, and personal adjustment of Indonesian as International students. *Makara Human Behavior Studies In Asia*. 18(1), 25-40.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa STIE dharmaputra program studi ekonomi manajemen semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. 2 (4), 1-8.
- Khasanah, Z. (2020). Hubungan antara hardiness dengan subjective well being pada remaja panti asuhan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>.
- Kurniasari, E. dkk. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. Vol. 3, No. 2. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Lee, J., Koesker, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean Internasional students. *International Journal of Intercultural Relations*. 28(5), 399-414.

- Lingga, R. W. W. I., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantauan. *Predicara*. 1(2). 59-68.
- Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 60(3). 261-272.
- Malay, N. M. (2015-2020). *Belajar mudah & praktis (analisis data dengan SPSS dan JASP)*. Bandar Lampung: CV Madani Jaya.
- Mintarsih, A. S. (2015). Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- M Quraish Shihab. (2009). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Mustafa, M. B., et al. (2020). The relationship between psychological well-being and university student academic achievement. *international Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 10(7), 518-525.
- Nayyeri, M., & Aubi, S. (2011). Prediksi kesejahteraan pada dasar komponen tahan banting. *Procedia- Ilmu Sosial dan Perilaku*. 30. 1571-1575.
- Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2018). Within-person relationships among daily gratitude, well-being, stress, and positive experiences. *Journal of Happiness Studies*. 20(3). 883-898. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9979-x>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well-being pada remaja. Vol. 05, No. 02. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pramono, A., Tama, T. J. L., & Waluyo, T. (2021). Analisis arus tiga fasa daya 197 Kva dengan menggunakan metode uji normalitas kolmogorov-smirnov. *Jurnal RESISTOR (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213-216. <https://doi.org/10.31598/jurnalresistor.v4i2.696>.

- Ramadhany, A. (2017). Peran kepribadian hardiness terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rani, I. G, dkk. (2013). Perbedaan hasil belajar mahasiswa yang bekerja dengan tidak bekerja program studi pendidikan teknik bangunan jurusan teknik sipil FT. UNP. *1*(1). Universitas Negeri Padang.
- Rohi, M. M. (2018). Hubungan ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2).
- Rohi, M. M., & Setiasih. (2019). Hubungan ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi jawa timur. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 7 No. 2.
- Ryff, C. D. (2005). The structure of psychological well-being revisites. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, No. 4. University of Wisconsin. Madison.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Ed. 11, Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Ed. 13, Jilid I. Jakarta: Erlangga
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Minfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27599>.
- Siswanto, S. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Sood, S., & Sharma, A. (2020). A moderated-mediation model of fear of illness and subjective psychological well-being during covid-19 pandemic. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi penelitian: Kuantitatif, kualitatif dan mix method*. Bandung: Alfabeta.
- Salsabilla, T. (2022). Hubungan antara hardiness dan kelekatan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa. *skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health . Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5.
- Widiastuti, D., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7(1). 332-338.
- Widihapsari, I. A. G. K. (2016). Preliminary study: Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau bali. *skripsi*. Universitas Udayana.
- 
- The image contains a large, semi-transparent watermark logo of Universitas Udayana. The logo features a stylized green and blue emblem with the university's name in Indonesian, 'UNIVERSITAS UDAYANA', written across it in a light green font.