**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU**

**Muhammad Noval Kaaba1, Santi Esterlita Purnamasari2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[1novalk11@gmail.com](mailto:1novalk11@gmail.com)[2[santigautama@gmail.com](mailto:rengganis@mercubuana-yogya.ac.id)](mailto:12indrabayuoct@gmail.com)

**abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Hardiness* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hipotesis yang di ajukan yaitu ada  hubungan positif *Hardiness* dengan *Subjective Well-Being* pada  mahasiswa perantau di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah  mahasiswa perantau. Subjek penelitian sebanyak 70 mahasiswa. Penyebaran skala dilakukan melalui google formulir yang disebar lewat email dan whatssapp. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan  skala *satisfaction with life scale* , *positive affect negative affect scale* untuk mengukur *Subjective Well-being* dan skala *Hardiness*. Metode analisis data yang  digunakan yaitu *Product Moment*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien  korelasi sebesar rxy = 0,474 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (p<0,05), yang artinya terdapat hubungan positif antara *Hardiness* dengan *Subjective Well-Being* pada  mahasiswa perantau di Yogyakarta. Koefisien determinansi (R2) sebesar 0,225  menunjukkan variabel *Hardiness* memiliki kontribusi sebesar 22,5% terhadap  *Subjective Well-Being*.

**Kata kunci** : *Hardiness*, *Subjective Well-Being*, mahasiswa perantau

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between Hardiness and Subjective Well-Being in overseas students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between Hardiness and Subjective Well-Being in overseas students in Yogyakarta. The subjects in this study were overseas students. The research subjects were 70 students. The scale distribution is done through google forms which are distributed via email and whatsapp. Data was collected using a satisfaction with life scale, positive affect negative affect scale to measure Subjective Well-being and Hardiness scale. The data analysis method used is Product Moment. Based on the results of the study, the correlation coefficient was rxy = 0.474 with a significance level of p = 0.000 (p <0.01), which means that there is a positive relationship between Hardiness and Subjective Well-Being in overseas students in Yogyakarta.Ccoefficient of determination (R2) of 0.225 indicating the Hardiness variable had a contribution of 22.5% to Subjective Well-Being.*

***Keywords*** *: Hardiness, Subjective Well-Being, overseas students*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses menyeluruh dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan dan cara bertingkah laku sesuai kebutuhan (Syah, 2010). Salah satu jenjang Pendidikan adalah perguruan tinggi atau kampus. PP RI No. 30 (1990). Mahasiswa merupakan orang yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi (Depdiknas, 2012). Kemudian menurut PP RI No. 30 (1990) Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu.

Menurut Lingga dan Tuapattinaja (2017) mahasiswa perantau berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, yang berasal dari suku, latar belakang, tingkat ekonomi dan lingkungan yang berbeda-beda. Santrock ( dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012) menyatakan fenomena mahasiswa perantau umumnya bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. . Lebih lanjut Santrock (Jannah, Putra, Nurudin, & Situmorang, 2019) mengatakan mahasiswa memilih merantau dengan tujuan peningkatan kualitas Pendidikan dan membuktikan kualitas diri sebagai individu yang mandiri dan bertanggung jawab.

Menurut Devinta, Hidayah, dan Henrastomo (2015) bercampurnya berbagai identitas budaya yang berbeda-beda dari mahasiswa di Indonesia bukan merupakan sesuatu hal baru, hal tersebut disebabkan gerak sosial yang tinggi oleh individual atau kelompok dengan membawa identitas, budaya, agama, bahasa dan adat istiadat yang berbeda sehingga sangat mungkin terjadi kontak budaya diantara mahasiswa di Indonesia.

Menurut Thurber dan Walton (2012) Saat memasuki suatu lingkungan baru, mahasiswa perantau akan menemui berbagai masalah terkait perbedaan Bahasa dan juga perbedaan kebudayaan seperti makanan atau selera humor dalam berkomunikasi dan adat istiadat di lingkungan baru. . Lebih lanjut Gunarsa (2004) mengatakan mahasiswa perantau harus mampu menghadapi tekanan dan perbedaan budaya dari daerah asalnya dan tempat ia menuntut ilmu dan juga mampu beradaptasi dengan perubahan gaya hidup dan lingkungan.

Siswanto, (2007) 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 shock secara psikologis, sementara mahasiswa perantau akan mengalami tekanan dan perasaan tidak bahagia bila mahasiswa perantau gagal melakukan penyesuaian dan menangani tekanan-tekanan yang ada.

Fisher (2005) mahasiswa perantau yang gagal melakukan penyesuaian terhadap keadaan menekan dan penyesuaian dalam kehidupan merantau akan memicu munculnya perasaan tertekan serta berbagai afek negatif yang cenderung akan mengakibatkan stress yang berdampak ketidakefektifan dalam aktifitas keseharian mahasiswa perantau. Lebih lanjut Schiffrin dan Nelson (2010) mengatakan bahwa stress bisa berdampak pada turunnya kebahagiaan seseorang. Sebagai individu yang merantau mahasiswa harus merasa bahagia agar nyaman dalam kehidupan merantau dan bisa mencapai potensi terbaiknya dalam akademik (Richards dalam Puspitorini, 2012). Kemudian menurut Rostiana & Nisfiannoor (2004), individu yang memiliki level kebahagiaan yang tinggi pada umumnya memiliki sejumlah kualitas yang baik, seperti kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa dalam kehidupan dengan cara yang baik.

Kemudian Nezlek (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 memliki kebahagiaan dalam menjalani kehidupan merantaunya. Dewi (2019) mengatakan kebahagiaan merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan *subjective well-being*. Diener, Lucas, dan Oishi,. (2014) mendefinisikan *subjective well-being* atau bisa disingkat dengan SWB sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang dari kehidupannya secara keseluruhan. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan. Kemudian Menurut Diener, Lucas, dan Scollon (2003) *subjective well-being* memiliki 3 komponen yaitu Kepuasan hidup (Life satisfaction), Afek positif (positive affect), ketiadaan afek negatif ( absence of negative affect). Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi bila memiliki tingkat kepuasaan hidup, tidak adanya emosi negatif, optimisme dan memiliki emosi positif (Diener & Chan, 2011).

Mahasiswa perantau diharapkan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena cenderung berdampak baik seperti lebih produktif, kreatif, dan lebih menyatu dengan lingkungan sosial (Karaca, 2016). Veenhouven (1988) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kepuasan kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan. Myers dan Diener (1995) mengatakan individu yang mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya dengan baik akan dapat mengontrol emosinya dan mampu menghadapi tantangan dalam hidup, sedangkan individu dengan kemampuan evaluasi kepuasan hidup yang kurang baik cenderung memandang rendah hidupannya dan sulit mengatasi tantangan yang dihadapi atau cenderung menganggap tantangan sebagai hal-hal yang tidak menyenangkan. Chao (2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, perilaku menetap, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup atau bahkan perilaku bunuh diri . Sebaliknya, Individu yang tinggi pada *subjective well-being* mampu menavigasi dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang muncul (Bowman, 2010).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya, ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* meliputi; (a) *Hardiness, Hardiness* merupakan kemampuan individu untuk merespon stressor di lingkungan sebagai tantangan untuk bertahan di bawah tekanan. Kemudian (b) *Goal orientation, Goal orientation* yaitu yaitu kemampuan seseorang dalam menetapkan tujuan melalui jaringan sosial yang dipilihnya untuk pemenuhan kebutuhan diri individu. (c) *Self efficacy, Self efficacy* merupakan ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam situasi tertentu. (d) Resiliensi akademik, Resiliensi akademik sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik. Smet (1994) mengatakan kepribadian merupakan prediktor penting dalam memprediksi *subjective well-being* dan *Hardiness* diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi *subjective well-being*. Kobasa (1979), *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian tahan banting yang berfungsi untuk mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Kemudian Smet (1994) mengatakan variabel kepribadian yang berperan penting dalam melawan stres atau perasaan tidak bahagia adalah *Hardiness*. Kemudian Maddi (2005) mengatakan orang 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* tinggi bereaksi dengan cara menghadapi masalah tersebut sehingga tidak merasa tertekan dan menghasilkan *subjective well-being* yang meningkat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara *Hardiness* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau ?

**METODE**

Penentuan subjek penelitian ini ditetapkan berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 70 mahasiswa perantau di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan skala *subjective well-being* yang terdiri dari dua skala yaitu *;* skala yaitu skala *The Positive and Negative Affect Schedule* (*PANAS*) dan *Satisfaction with Life Scale* (*SWLS*) serta skala *Hardiness* untuk mengukur *Hardiness.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *Hardiness* dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dengan nilai korelasi hardiness dengan SWBsebesar (rxy) = 0,474 dan p= 0,000 (p<0,050). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara Hardines dengan *Subjective well-being* dapat diterima. Semakin tinggi *Hardiness* maka semakin tinggi *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Sebaliknya semakin rendah *Hardiness* maka semakin rendah *Subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Diterimanya hipotesis ini menunjukkan bahwa *Hardiness* dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa perantau tersebut. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh anggraini (2015) tentang hubungan antara *Hardiness* dengan *Subjective well-being* didapat adanya hubungan positif antara *Hardiness* dengan *Subjective well-being.*

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini memperoleh koefisien determinansi (R2 ) sebesar 0,385 dimana menunjukkan variabel Hardiness memiliki kontribusi sebesar 38,5% terhadap variabel subjective well-being dan sisanya 61,5% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti hubungan sosial, dukungan sosial dan faktor demografis.

Nayyeri dan Ausie (2011) mengatakan hardiness memiliki keterkaitan erat dengan subjective well-being, hal itu dapat dilihat dari hardiness yang berfungsi sebagai bemper atau penahan untuk mengurangi stresor yang datang pada individu sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada individu. Berkurangnya tingkat kecemasan atau afek negatif pada individu sejalan dengan meningkatnya afek positif yang berdampak pada meningkatnya kebahagiaan mahasiswa perantau.

Pada aspek kontrol, dalam menjalani kehidupan merantaunya 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. Aspek Kontrol pada hardiness menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan (Maddi, 2005). Sehingga mahasiswa perantau yang memiliki kontrol dapat mengambil keputusan dengan baik. Saulina (2013) mengatakan beberapa alasan mahasiswa merantau adalah untuk mencari pendidikan yang lebih baik, bebas kendali dari orang tua, ingin merasakan sesuatu yang baru di daerah yang baru, mengetahui dan mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru serta ingin melatih diri agar lebih mandiri. keinginan lepas dari kendali orang tua, merasakan budaya dan adat yang baru serta menjadi mandiri artinya, mahasiswa perantau akan menghadapi sendiri berbagai permasalahan seperti perubahan pola hidup atau pengaruh negatif dari teman dan lingkungan sehingga kontrol diri yang baik penting bagi mahasiswa perantau guna menghindari permasalahan tersebut.

aspek komitmen (commitment), Kobasa, maddi, dan kahn (1982) mengatakan komitmen sebagai kecenderungan untuk melibatkan diri dalam berbagai hal yang dilakukan. Kobassa, Maddi, dan Kahn (1982) individu yang berkomitmen memiliki tujuan yang memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi dan menemukan peristiwa yang bermakna. Lebih lanjut individu yang berkomitmen secara aktif melakukan aktifitas yang berhubungan dengan tujuan hidupnya (Bronk, 2014). Mahasiswa perantau yang memiliki komitmen fokus pada tujuannya dalam merantau yang melihat permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari proses mencapai tujuan sehingga dapat vmenghadapi permasalahan dengan lebih baik. Lebih lanjut Individu yang memiliki komitmen akan mampu memahami dengan baik tujuan yang telah ditetapkannya dan terus berusaha meraih tujuannya. Mahasiswa perantau tidak akan menyerah bahkan ketika berada di bawah tekanan karena memiliki keyakinan bahwa apa yang dilakukan merupakan bentuk investasi untuk diri sendiri pada situasi yang sedang dihadapi tersebut (Kobasa dalam Kreitner dan Kinicki, 2005). Peristiwa hidup yang dijalani seorang individu akan berdampak pada kepuasan hidup individu tersebut (Gutsman, dalam Dienner, 2009). Mahasiswa perantau yang memiliki komitmen akan bisa menghadapi berbagai peristiwa dengan konsisten serta mencapai tujuannya yang berdampak pada meningkatkan kepuasan hidup ketika bisa mencapai tujuannya tersebut (Sligman, 2002).

Aspek tantangan , Nayyeri dan Aubi (2011) mengatakan 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 subjective well-being individu meningkat. Sejalan dengan itu, mahasiswa yang memiliki hardiness rendah cenderung keliru dalam menentukan strategi coping atau mengendalikan dan mengatasi masalahnya (Widiastuti dan indriana, 2018). Beberapa hasil penellititan yang telah peneliti sebutkan diatas menunjukan bahwa hasil penelitian mendukung penelitian terdahulu yang meneliti variabel hardiness dengan subjective well-being.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *hardiness* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. dengan nilai korelasi hardiness dengan SWBsebesar (rxy) = 0,474 dan p= 0,000 (p<0,050).. Hal ini menunjukkan bahwa *Hardiness* memiliki sumbangan terhadap *SWB* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Semakin tinggi *Hardiness* maka cenderung semakin tinggi tingkat *SWB* yang dimiliki mahasiswa peranatu, sebaliknya semakin rendah *Hardiness* maka cenderung semakin rendah tingkat *SWB* yang dimiliki mahasiswa perantau.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat peneliti berikan ialah sebagai berikut :

1. Mahasiswa perantau

Dalam perantauan mahasiswa perantau dihadapkan berbagai kesulitan dan tuntutan untuk bisa lebih mandiri. Mahasiswa perantau bisa meningkatkan Hardiness dengan melakukan penyesuaian diri dengan lebih baik serta belajar mengelola keadaan emosi dan melihat sisi positif dari hal yang dilakukan. diharapkan penelitian ini bisa meningkankan Hardiness mahasiswa perantau sehingga tangguh dalam menghadapi stress atau tekanan.

2. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain dari SWB seperti hubungan sosial, dukungan sosial atau faktor demografis seperti jenis kelamin atau pernikahan dan keluarga.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amico, K.R., Alfonso, J.T., Fisher. J.D. (2005). *An Empirical Test of The Information, Motivation and Behavioral Skills Model of Antiretroviral Therapy Adherence.*

Bowman,N.A. (2010).The Development of Psychological well-being Among Firstyear College Students. *Journal of College Student Development*, 51.

Bronk, K.C. (2014). Persevering with Positivity and Purpose: AnExamination of Purpose Commitment and Positive Affect as Predictors of Grit. *Journal of Happiness Studies*. 17(10)

Chao, R. C.-L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21.

Depdiknas. 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Devinta, M., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (gegar budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi. Yogyakarta*: Universitas Negeri Yogyakarta.

Dewi, E. M. (2014). Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 28-33.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health And Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3 (1), 1-43.

Diener, Ed, Lucas,RE, & Oishi, S. (2014). Subjective Well-being: *The Science of Happiness and Life Satisfaction*.

Gunarsa, S. D. & Ny Singgih D. G. (2004). *Psikologi Anak bermasalah*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Jannah, R., Putra, M,S., Nurudin, A,S., & Situmorang, N, Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal psikologi terapan dan pendidikan*, 1(1), 22-29

Karaca, S., dkk. 2016. Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), 1-6.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 37, (1), 1-11

Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Kahn, S. (1982). Hardiness and Health : A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42 (1). 168-177.

Kinicki, Angelo & Kreitner, R. (2005). Organizational Behavior Key concepts skills and best Practice. New York: Mc Graw-Hill.

Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1 (2), 60.

Maddi, S. R., Kobasa, S. C. (2005). The Story of Hardiness. Twenty Years of Theorizing Research and Practice.  *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, 54(3), 175-185.

Myers, David G. & Diener, Ed. (1995). Who Is Happy?. General Article. *Psychological Science* Vol. 6, No. 1. American Psychological Society.

Nayyeri, M & Ausie, S. (2011). Prediction Well- Being on Basic Components of Hardiness. *Journal Procedia Social and Behavioral Sciences*, 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.

Saulina, L. I. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Character, 01 (02).

Syah, M. (2010) .Psikologi Pendidikan.PT Remaja Posdakarya Offset: Bandung.

Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: The Free Press.

Veenhoven, R. 1988. The utility of happiness. *Social indicators research*, 20(4), 333- 354.

Widiastuti , D., & Indriana , Y. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Hardiness Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal Empati , 333-334.