

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

Bagus Pambudi
15010115130128
bpambudi0996@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

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

Kata kunci: *Hardiness*, *Psychological Well being*, Siswa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No.20 Tahun 2003). Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan (UU No.20 Tahun 2003 ayat 11-13). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses penggalan potensi diri, dan pembentukan karakter yang berguna untuk bangsa dan negara. Pendidikan di Indonesia terdiri atas pendidikan formal, informal, dan nonformal.

Berdasar artikel yang ditulis oleh Tri Wahono (Kompas, 2016), alasan diberlakukannya program *full day school*, adalah upaya pemerintah untuk membangun karakter siswa, dan membantu orangtua dalam pengawasan terhadap kegiatan siswa. Kegiatan siswa dalam menunggu jam pulang dapat dilakukan dengan mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, dan penanaman karakter siswa.

Berdasarkan peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017, dijelaskan *full day school* merupakan hari sekolah dilangsungkan selama 8 jam sehari, 5 hari dalam seminggu. *Full day school* berasal dari bahasa Inggris, yang memiliki arti sekolah sepanjang hari. Baharuddin (2009) menyatakan, *full day school* merupakan program pendidikan yang seluruh aktivitas berada di sekolah sepanjang hari. Sulistyaningsih (2008) menyatakan bahwa sekolah bertipe *full day school* berlangsung hampir sehari penuh lamanya, yakni dari pukul 08.00 pagi hingga 15.00 sore. Dengan demikian, sistem *full day school* merupakan komponen yang disusun dengan teratur dan baik untuk menunjang proses pendewasaan peserta didik melalui upaya pengajaran dan pelatihan dengan waktu di sekolah yang lebih panjang dibandingkan sekolah pada umumnya.

Berdasarkan artikel yang ditulis Ira (Okenews, 2016), manfaat yang diperoleh dari program *full day school* antara lain menghindarkan siswa dari kegiatan negatif di luar lingkungan sekolah, mengembangkan bakat, minat, dan kecerdasan siswa terantisipasi sejak dini melalui pantauan program bimbingan dan konseling. Kendati demikian, *full day school* juga memiliki kekurangan, antara lain pembelajaran sehari penuh membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis, anak akan banyak kehilangan waktu untuk belajar tentang hidup bersama keluarganya di rumah, dan penerapan konsep ini di sekolah swasta bahkan membutuhkan biaya yang umumnya lebih mahal daripada sekolah biasa.

Berdasarkan artikel yang ditulis Dimas Giananjar (JawaPos, 2017) kebijakan *full day school* itu harus dikaji betul karena bisa berdampak pada kondisi psikologis anak dan menyebabkan stres. Analisa Widyaningrum selaku Psikolog Klinis Universitas Gadjah Mada (UGM) dan Pendiri Analisa Personality Development Center, menjelaskan bahwa, “Kemungkinan anak stres karena terlalu lama di sekolah, hal itu bisa saja terjadi.” Menurut Widyaningrum, hal tersebut dapat terjadi karena tugas perkembangan manusia tidak hanya meliputi fungsi kognitifnya saja, akan tetapi ada aspek lain yang sebenarnya menjadi tugas perkembangan anak, baik di sekolah maupun lingkungan rumah. Misalnya, bersosialisasi dan mengasah kecerdasan emosinya.

Program *full day school* juga memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik dari siswa, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soapatty (2014), yang menunjukkan hasil sistem *full day school* berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Namun dalam penelitian lain dapat disimpulkan bahwa program *full day school*, tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan program *half day school*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Linberg, Struck, & Baumer (2016), yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan prestasi yang signifikan antara siswa program *full day school* dan program *half day school*.

Program *full day school*, mulai dijalankan di SMA N 2 Kota Magelang sejak tahun ajaran 2016/2017 pada semester dua, yang menyebabkan proses belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan dalam enam hari berubah menjadi lima hari, dengan

jumlah mata pelajaran tiap minggu yang tetap. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap Bagian Kesiswaan SMA N 2 Kota Magelang, mengenai berjalannya program *full day school*, terdapat sikap positif, dan negatif dari siswa dalam menyikapi program *full day school*, siswa yang memiliki sikap positif merasa bahwa tidak terdapat keluhan terhadap program *full day school*. Namun terdapat beberapa siswa yang mengeluhkan mengenai berjalannya program *full day school*, keluhan yang ada seperti tidak fokus belajar setelah istirahat kedua, mengantuk, dan jenuh. Siswa juga merasa kelelahan karena durasi mata pelajaran yang lama, dan harus mengerjakan banyak tugas di rumah.

Padatnya kegiatan siswa dalam menjalani program *fullday school*, kewajiban mempertahankan prestasi, serta lolos SNMPTN menyebabkan tekanan terhadap siswa. Banyaknya beban yang dirasakan akan menyebabkan stres pada siswa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fatmawati (2018) yang menyatakan terdapat hubungan positif antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada siswa dengan program *full day school*. Banyaknya tuntutan yang menekan akan memengaruhi kondisi *psychological well being* dari siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rathi & Rastogi, 2007) yang menyatakan bahwa keadaan menekan merupakan faktor yang dapat memengaruhi tingkat *psychological well being* dari individu.

Ryff (dalam Wells, 2010) menyatakan *psychological well being* merupakan salah satu konsep dari psikologi positif, yang mengacu kepada pengembangan potensi dari individu. Menurut Hales dan Hales (dalam Wells, 2010) *psychological well being*

merupakan keadaan individu yang mampu untuk menerima dirinya sendiri secara utuh, mampu berhubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian sosial, mampu untuk mengendalikan lingkungan eksternalnya, memiliki tujuan hidup ke depannya, dan mampu mengembangkan dirinya. *Psychological well being* berkaitan dengan bagaimana individu berfungsi secara optimal dan positif (Ryan & Deci dalam Wells, 2010).

Siswa yang memiliki tingkat *psychological well being* yang baik cenderung memiliki performa akademik, dan motivasi kerja yang baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Turashvili & Japaridze (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dengan *academic performance* pada siswa dari berbagai multidisiplin di Georgia. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Laksmi & Budiani (2015), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan motivasi kerja. Dari penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well being* akan mempengaruhi *academic performance* dan motivasi kerja.

Psychological well being menurut Wells (2010) dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial ekonomi, hubungan sosial, dan faktor kepribadian. Berdasar penjelasan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Menurut Alwisol (2014), kepribadian adalah bagian dari jiwa, yang membangun keberadaan manusia menjadi satu kesatuan.

Salah satu karakteristik kepribadian adalah *hardiness*. Maddi (2013), menyatakan bahwa *hardiness* merupakan tipe kepribadian individu yang dapat mengubah kondisi penuh tekanan menjadi peluang untuk bertumbuh. Kepribadian tersebut terdiri atas komitmen, respon positif terhadap tantangan, dan kontrol diri yang kuat. Kobasa (dalam Keitner & Kinichi, 2005) menyatakan *hardiness* adalah kepribadian individu dalam menetralkan stres akibat pekerjaan. Karakteristik tersebut melibatkan kemampuan guna mengubah stressor negatif menjadi sebuah tantangan untuk bertumbuh secara positif. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *hardiness* merupakan pola kepribadian yang dapat membantu individu mengubah situasi yang menekan menjadi peluang untuk bertumbuh atau berkembang ke arah yang lebih baik.

Kepribadian *hardiness* yang dimiliki siswa, akan membawa siswa pada tingkat stres yang rendah, karena siswa memiliki *coping stress* yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang ditemui. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin & Ambarini (2014) yang menunjukkan pengaruh signifikan dari *hardiness* dan *coping stress* terhadap tingkat stres pada kadet Akademi Angkatan Laut.

Kepribadian *hardiness* akan mempengaruhi tingkat resiliensi. Siswa yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat mengubah situasi yang menekan menjadi peluang untuk bertumbuh, yang berfungsi dalam proses adaptasi dengan lingkungan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohatashami, Tajari & Rad

(2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan resiliensi.

Kemampuan adaptasi yang baik pada situasi yang menekan, akan mempengaruhi kondisi psikologis siswa. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang baik dapat beradaptasi dengan lingkungan, mencapai potensi yang dimiliki, serta berfungsi secara penuh. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Souri & Hasanirad (2011), yang menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological well being*.

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

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diajukan pada penelitian ini adalah “ Apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dan *psychological well being* pada siswa kelas 11 SMA N 2 Magelang “.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah *hardiness* dapat digunakan sebagai variabel yang dapat memprediksi *psychological well-being* pada siswa kelas 11 SMA N 2 Magelang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian :

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi tambahan dan mempunyai implikasi pada pengembangan ilmu di bidang Psikologi Positif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa : diharapkan dengan adanya penelitian ini, memberikan informasi tentang hubungan antara *hardiness* dan *psychological well being*.
- b. Bagi sekolah : diharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi mengenai hubungan antara *hardiness* dan *psychological well being*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya : diharap dengan adanya penelitian ini menjadi referensi tambahan dalam melakukan penelitian mengenai *hardiness* dan *psychological well being*.