

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Psychological well-being* telah menjadi perhatian besar di kalangan akademisi dan praktisi psikologi. Menurut Ryff dan Keyes (1995) "*psychological well-being* mengacu pada seberapa jauh seseorang merasa puas dengan hidupnya, mempunyai tujuan, dan dapat mengelola emosi serta tekanan hidup, Mahasiswa merupakan kelompok usia dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa dimana mereka dihadapkan dengan berbagai tuntutan baik dari akademik, sosial, maupun pribadi yang dapat memicu munculnya tekanan psikologis". Kessler dkk (dalam Saptra dan Palupi, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok dengan masalah kesehatan mental dengan faktor risiko tertinggi dimana memburuknya kesehatan mental yang memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu.

Fenomena *psychological well-being* dapat dilihat melalui penelitian yang dijalankan oleh Setyorini *et al.* (2024) yang dilakukan terhadap 93 responden menunjukkan bahwa "89 (96%) responden berada dalam kategori *psychological well-being* yang rendah dan 4 (4%) responden berada dalam kategori yang tinggi". Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari (2019) terhadap 79 mahasiswa, 30 mahasiswa (38%) menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah, 36 mahasiswa (46%) berada pada tingkat menengah, dan 16% mahasiswa termasuk dalam kategori tingkat tinggi.

Penelitian lainnya yang dilakukan Trihastuti dan Anindya (2022) pada 50 mahasiswa menunjukkan hasil 27 (54%) mahasiswa dalam kategori rendah dan 1

(2%) mahasiswa memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi. Adapun penelitian lain yang dilakukan Iqbal (2024) terhadap 100 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menunjukkan hasil 83% mahasiswa yang berada di kategori sedang dan 7% mahasiswa berada di kategori tinggi. Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Sugiyo *et al.* (2019) terhadap 102 siswa di SMA Negeri 12 Semarang menunjukkan hasil 17 (16,7%) siswa dalam kategori tinggi, 68 (67,6%) siswa dalam kategori sedang, dan 16 (15,7%) dalam kategori rendah.

Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa masih rendah, seharusnya kesejahteraan psikologis tersebut tinggi. Menurut Luyckx dkk. (2010), mahasiswa yang berprestasi buruk secara akademis cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Selain itu, kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial dapat dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang rendah (Torrey dan Duffy, 2012).

*Psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor demografis, faktor kepribadian, faktor keagamaan dan faktor dukungan sosial (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh ciri-ciri kepribadian, terutama dalam hal-hal seperti tujuan hidup, pengendalian lingkungan, dan penerimaan diri. Beberapa tipe kepribadian memiliki kapasitas dan ketangguhan untuk menghadapi kondisi sulit, sementara yang lain lebih rentan dan mudah menghadapi masalah serta situasi yang penuh tekanan. Ketangguhan adalah sebutan untuk tipe kepribadian ini.

Penelitian ini menggunakan *hardiness* sebagai variabel bebas. Menurut Maddi (2013) *hardiness* adalah tipe kepribadian yang mampu mengubah situasi stress menjadi kesempatan untuk berkembang. Sood dan Sharma (2020) mengatakan bahwa meningkatkan ketahanan diri dalam situasi stres dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membatasi timbulnya persoalan mengenai kesehatan mental. Seseorang yang mempunyai tingkat *hardiness* yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang tinggi sehingga individu tersebut bisa menghadapi dan bereaksi terhadap situasi yang penuh tekanan (Maddi, 2005). Selain itu menurut Florian (dalam Wicaksono, 2016) seseorang yang mempunyai ketahanan diri yang lebih tinggi akan lebih mudah percaya diri dan lebih efektif dalam mengatasi stres yang mereka alami. Mereka melakukan upaya untuk mengatasi *stressor* secara langsung dan dukungan sosial.

Menurut penelitian terdahulu *psychological well-being* berkorelasi dengan berbagai faktor lainnya, termasuk *hardiness*. Penelitian yang dilakukan Maddi *et al.* (2012) menunjukkan hasil bahwa “individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi, terutama dalam situasi yang penuh tekanan”.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *hardiness* dan *psychological well-being* (Pambudi & Rusmawati, 2022; Hamida & Izzati, 2022; Nurjan *et al.*, 2023; Melani *et al.*, 2024). Zhavira dan Palupi (2022) juga menemukan bahwa *hardiness* berhubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Bahkan pada siswa SMA, *hardiness* berkontribusi sebesar 36,4% terhadap *psychological well-being*. Namun, studi Triaswari dan Utami (2014) menemukan bahwa 27,26% mahasiswa Psikologi UGM memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Wardani (2020) bahkan menemukan korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh variasi populasi, karakteristik sampel, atau metode penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa di Kota Malang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Hardiness* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Kota Malang”.

### **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan utama dalam kajian penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di kota Malang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di kota Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah yang berkaitan dengan hubungan antara *hardiness* dan *psychological well-being*. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian literatur mengenai berbagai faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, serta memperdalam pemahaman mengenai peran *hardiness* dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi pijakan untuk pengembangan teori-teori lebih lanjut terkait

faktor-faktor yang mendukung kesehatan mental.

## 2. Secara Praktis

### a. Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu lembaga pendidikan dalam merancang kebijakan atau program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan memahami peran *hardiness* terhadap *psychological well-being*, pihak universitas dapat menyediakan fasilitas, layanan konseling, atau kegiatan pengembangan diri yang dapat membantu mahasiswa lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

### b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa mengenai pentingnya *hardiness* dalam menjaga *psychological well-being* mahasiswa. Mahasiswa dapat belajar mengembangkan sikap ketahanan mental yang baik, sehingga mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih efektif.

### c. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *hardiness* dan *psychological well-being* mahasiswa di kota Malang.