

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Pembahasan

Wabah Pandemi Covid-19 bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik saja melainkan juga pada kesehatan mental individu. Aturan-aturan yang ditetapkan selama masa pandemi seperti menjaga gerak, pembatasan ruang gerak, isolasi dan karantina dapat memberikan efek psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu dan Heylen (2020) tentang Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat Malang dikatakan bahwa Pandemi Covid-19 memang membawa pengaruh bagi kesehatan mental masyarakat utamanya, disebabkan tingkat stres yang tinggi baik karena sakit akibat dari virus, kecemasan yang berlebihan, serta pengaruh lainnya. Individu yang memiliki ketangguhan diri yang kuat akan mampu untuk bertahan dalam situasi yang dapat mengganggu kesehatan mental akibat dari kondisi yang menekan atau *stress*. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Maddi (2013) mengatakan bahwa kepribadian *Hardiness* muncul sebagai sikap dan strategi yang dapat mengatasi dan menangani stres untuk menyikapi potensi-potensi yang merusak peluang pertumbuhan, hal ini berarti *Hardiness* merupakan pola atau sikap yang bertujuan untuk mengubah situasi stres menjadi potensi yang baik untuk tumbuh dan berkembang. Kemudian individu yang mampu menghadapi perubahan lingkungan akibat dari pandemi covid-19, serta tetap menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi masalah merupakan individu yang memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini sejalan

dengan yang di katakan oleh Ryff (1989), *Psychological Well-Being* merupakan sikap positif individu atas penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada orang dewasa awal di masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah peneliti lakukan, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan *psycological well-being*. Hubungan antar variabel adalah positif. Artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh seorang dewasa awal di masa pandemi ini maka semakin tinggi pula *psychohological well-beingnya*, begitu pula akan terjadi sebaliknya bilamana seorang dewasa awal memiliki *Hardiness* yang rendah maka *Psychological Well-Beingnya* pun rendah. Hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini dapat dilihat dari besarnya *Hardiness* orang dewasa awal, dalam kaitannya dengan aspek-aspek dari *Psychological Well-Being*.

Kemudian untuk pengujian hipotesa variabel variabel *Psychological Well-Being* dengan *hardines* didapati hasil signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak. Nilai *correlation coefficient* sebesar 0,605 dan hasil yang didapati bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Hardiness* menandakan bahwa semakin besar *Hardiness* yang dimiliki individu, maka semakin besar pula *Psychological Well-Beingnya*. Orang dewasa awal yang memiliki aspek-aspek dari kepribadian *hardiness* seperti kontrol, komitmen dan tantangan yang tinggi dalam dirinya maka individu tersebut, akan mampu menjadidi tahan banting dan kuat meskipun sedang mengalami kesulitan tekanan akibat penyesuaian diri

terhadap pandemi. Dampak pandemi ini memicu terjadinya stres pada orang dewasa awal, ketika menghadapi kondisi tersebut, seorang dewasa awal yang memiliki kontrol yang tinggi akan memandang situasi stres merupakan respon alamiah yang wajar dikeluarkan oleh tubuh dan bukan hanya dirinya yang mengalami, sehingga orang dewasa awal tidak melihat itu, sebagai sesuatu yang berat dan akan berusaha untuk menghadapi, serta menjaga kesehatan fisik dan mental agar tidak terganggu dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi sulit tersebut.

Adanya kontrol dalam diri orang dewasa awal akan dapat menguasai lingkungan, karena mampu mengelola segala jenis kondisi dan tanggung jawab dalam hidup. Orang dewasa awal mungkin akan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu menjaga dan meningkat kondisi mental, seperti menerapkan pola hidup yang sehat, mencari kesibukan baru dengan berkebun atau melakukan aktifitas yang digemari. Hal-hal tersebut dapat membuat orang dewasa awal memiliki kemampuan untuk menguasai segala situasi yang dihadapinya akan meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki gambaran mengenai tujuan hidup dan tetap memiliki semangat walau dalam situasi dan kondisi pandemi. Aspek dari kesejahteraan psikologi mengenai penguasaan lingkungan, otonomi, tujuan hidup dan penerimaan dirinya akan akan baik.

Kemudian untuk membuat komitmen yang tinggi seorang dewasa awal harus terbiasa untuk bertanggung jawab atas seorang kondisi yang dihadapinya. Karakter dari komitmen akan membuat individu dewasa awal, bisa membuat suatu hubungan yang baik dengan orang lain untuk bisa membangun koneksi dan relasi secara personal dengan orang lain. Hal ini seperti tetap menjaga hubungan yang solid dengan teman dan keluarga, serta saling memberikan

dukungan dalam melewati masa sulit, akibat pandemi, hal tersebut akan memiliki dampak yang positif bagi orang dewasa awal untuk tetap memiliki hubungan dengan orang lain agar dengan demikian aspek dari kesejahteraan psikologi mengenai membangun hubungan dengan orang lain akan baik.

Tantangan yang tinggi selama masa pandemi menjadikan orang dewasa awal menganggap krisis yang terjadi pada pandemia sebagai suatu tantangan untuk memacu semangat dalam hal pengembangan diri dan melihat bahwa hal ini bukanlah sesuatu yang bersifat negatif untuk diri individu. Pandemi covid justru dilihat sebagai suatu peluang untuk mengembangkan diri dari berbagai bidang agar lebih baik dari sebelumnya. Waktu yang dilewati selama masa pandemi digunakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif yang dapat dilakukan, hal ini membuat seorang dewasa awal merasa akan selalu bertumbuh dan mampu memenuhi kebutuhannya dalam situasi pandemi, hal ini terkait dengan dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup yang akan menjadi tolak ukur dalam melihat kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* dengan hasil sumbangan efektif kepribadian *hardiness* pada *psychological well-being* sebesar 0,766 atau 76,6 %, hal ini menjelaskan bahwa kontribusi yang diberikan kepribadian *hardiness* kepada *psychological well being* sebesar 76,6 % sedangkan 23,4 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Penjelasan yang sebelumnya terdapat kesamaan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pambudi dan Rusmanti (2022) yang memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian *Hardiness* dan *Psychological Well-Being*, dengan variabel

*Hardiness* memberikan pengaruh sebesar 36,4 % dengan sisa 63,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jessica et al., (2020) yang dilakukan pada 20 partisipan mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Ubaya untuk mengetahui perubahan *Psychological Well-Being* mahasiswa setelah diberikan pelatihan ketangguhan dan melihat keterkaitan antara ketangguhan dengan *psychological well-being*. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan dan *Psychological Well-Being* dan adanya keterkaitan antara *Hardiness* dan *Psychological Well-Being*.

*Hardiness* merupakan faktor penting dalam mempertahankan *Psychological Well-Being* seseorang. Semakin besar *Hardiness* yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula *Psychological Well-Being*, hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Cyntia dan Umi (2022) yang mengatakan bahwa, semakin tinggi *Hardiness* karyawan, maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being*nya begitupula sebaliknya semakin rendah *hardines* karyawan semakin rendah pula *Psychological Well-Being*nya.

Seseorang yang memiliki *Hardiness* yang tinggi akan mampu untuk mempertahankan diri dari suatu kondisi atau situasi yang mengancam kesehatan pada mental individu orang yang memiliki *Hardiness* yang tinggi pula akan menjadikan kesulitan hidup sebagai sebuah tantangan yang harus ditaklukan, hal ini didukung oleh Sandvik dkk.(2005) yang mengatakan bahwa ketangguhan dapat melindungi diri dari efek negatif stres pada fisik dan kesehatan mental. Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Hardiness* merupakan salah satu bentuk atau upaya dari seorang individu untuk bertahan dalam kondisi atau situasi yang membuat dirinya merasa tertekan.

Orang dewasa awal dalam penelitian ini menunjukkan *Hardiness* yang berpengaruh positif dalam mempertahankan *Psychological Well-Being* dalam situasi pandemi covid-19.

Pada penelitian ini juga terdapat beberapa kendala-kendala yang didapati peneliti. Pertama *penyebaran* koesioner yang dilakukan secara *online* seringkali membuat responden malas untuk mengisinya. Kedua kasus Covid sudah pada tahap masa transisi sehingga persebaran data yang dilakukan hanya terjadi pada beberapa daerah yang masih memiliki kasus covid-19.

## 5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut;

- a. Hasil uji statistik non-parametrik *Kendall's Tau b* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada orang dewasa awal dimasa pandemi covid-19 dengan nilai koefisien korelasinya  $\tau = 0,605$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).
- b. *Psychological Well-Being* pada oraang dewasa awal di masa pandemi covid 19 sebagian besarnya tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 98 orang atau 93,3%. Kemudian untuk *Hardiness* pada orang dewasa awal dimasa pandemi covid-19 sebagian besarnya terogolong sedang yakni sebanyak 63 orang atau 59,0%.

### 5.3. Saran

#### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang mungkin ingin melakukan penelitian dengan topik *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada orang dewasa awal, agar dapat memperbaiki keterbatasan-keterbatasan yang ada pada penelitian ini. Menggali lebih banyak kajian-kajian yang membahas tentang keterkaitan antara kepribadian *Hardiness* dan *Psychological Well-Being*.

#### b. Bagi Masyarakat

Peneliti mengharapkan agar masyarakat seluruhnya dapat meningkatkan kepribadian *Hardiness*nya, agar semakin tinggi pula kesetaraan psikologisnya, agar dapat menghadapi situasi atau kondisi yang menekan secara mental. Meningkatnya ketangguhan dapat dilakukan dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang ada.

#### c. Bagi Orang Dewasa Awal

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti mengharapkan untuk orang dewasa awal untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan *Psychological Well-Being* dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kepribadian *Hardiness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adila,Dina Rahma & Afif Kurniawan.2020. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental INSAN 5(1),21-34.<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM>
- Aditya Gagat Hanggara.2020.Mengulik Usia Pasien Positif Covid-19 di Jakarta corona.jakarta.go.id.  
<https://corona.jakarta.go.id/id/artikel/mengulik-usia-pasien-positif-covid-19-di-jakarta>
- Amiruddin, J. H., & T. K. Ambarini.(2014). Pengaruh hardiness dan coping stress terhadap tingkat stres pada kadet akademi. Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, 3(2).
- Aussie,R.K,Ria W & Selly. 2017 . Hubungan antara *Hardiness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Calon Bintara Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) di Pusat Pendidikan KOWAD Bandung .
- Azwar,Saifuddin. (2017). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi kedua).Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bissonnette, Michelle. (1998). Optimism, *Hardiness* and Resiliency: A Review of th hae Literature. Prepared for the Child and Family Partnership Project.
- Cerezo, AG., Galian, AD., Taroja, MC., Manalac, GK., & Ysmel, MP. (2015) Breaking NewsHow Hardiness The Impacts of Burnout on the Psychological Well Being of Filipin Journalists Covering Disasters and Emergencies. Filipina Philippine Journal of Psychology.*
- Donny. (2005). Fenomenologi dan Hermeneutika : Sebuah Perbandingan. Kalamenau

- Fava G.A & Chaira R (eds). (2014). *Increasing Psychological Well-Being in Clinical and Educational Settings*. Springer .
- Fiorillo, A., Gorwood, P., 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Hoban, M. (2009). American college health association-national college health assessment spring 2008 reference group data report (Abridged): The American college health association. *Journal of American College Health*.  
<https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-488>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*.  
<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Muslim M. (2020) . Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 .  
*ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis* 23 (2)
- Nadzif M.L dan Yeniar.I . (2019) Hubungan Antara *Hardiness* Dengan *Psychological well Being* Pada Siswa Santri Madrasah Aliyah 1 Yayasan Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Empati* . 8 (2). Semarang
- Nurtjahjanti, Harlina dan Ika Zenita Ratnaningsih. 2011. Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip* 10 (2). Semarang.
- Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. Covid-19 Revisi 5. Jakarta: *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*;2020.  
<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>
- Kobasa, S.C. (1979). *Stressful life events, personality, and health-inquiry into Hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*

- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology*. New York: Pearson
- Pambudi, B., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara *Hardiness* Dan Psychological Well Being Pada Siswa Kelas 11 Sma Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Empati*, 11, 44–49
- Putri, Alifa Fernanda. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. Padang. ISSN (Print): 2548-3234 | ISSN (Electronic): 2548-3226
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069, 1081.
- Sandvik, A. M., Hansen, A. L., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2015). Psychopathy, anxiety, and resiliency – Psychological *Hardiness* as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*, 72, 30–34. doi: 10.1016/j.paid.2014.08.009
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Santrock, J. W. (2019). *Life Span Development : Seventeenth Edition* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Setyaningrum,W. dan Yanuarita,A.H. 2020. Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang, *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, p-ISSN: 2598-9944 e- ISSN: 2656-6753
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. (2011). Role of *Hardiness* in the PWB of Canadian forces officer candidates. *Military Medicine*, 176(1), 7-12. doi: 10.7205/milmed-d-10-00325
- Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*, 22(4), 606-617.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tatang Guritno. 2021. "UPDATE 20 September 2021: Bertambah 1.932 Orang, Kasus Covid-19 di Indonesia Capai 4,19 Juta", . kompas.com .  
:  
<https://nasional.kompas.com/read/2021/09/20/17423431/update-20-september-2021-bertambah-1932-orang-kasus-covid-19-di-indonesia>
- Widhigdo J.C, Jashua.M.A dan Lena N.P . (2020). Pelatihan Ketangguhan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pengurus Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Di Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi Ulayat* (2020), 7(2), 122-139. ISSN: 2088-423