



UNIVERSITAS  
KRISTEN  
MARANATHA

# HUMANITAS

JURNAL PSIKOLOGI

Volume 1, Nomor 3, Desember 2017



**Manajemen Pendidikan  
Karakter Berbasis Kearifan  
Lokal pada Sekolah Menengah  
Pertama Negeri di Kabupaten  
Purwakarta**

147 - 160

Gianti Gunawan,  
Yus Nugraha,  
Marina Sulastiana,  
Diana Harding

**Studi Deskriptif mengenai *Grit*  
pada Mahasiswa Fakultas  
Psikologi Universitas Kristen  
Maranatha Bandung**

183 - 196

Ni Luh Ayu Vivekananda

**Studi Deskriptif mengenai *Self Concept*  
dalam Pelajaran Matematika pada  
Siswa Kelas V SD "X" di Kota Bandung**

161 - 172

Ellen Theresia

**Studi Deskriptif mengenai Motivasi  
Prososial pada Relawan Komunitas  
Berbagi Nasi di Kota Bandung**

197 - 208

Putri Mayangsari Ashar,  
Cindy Maria,  
Evany Victoriana

**Peran *Parental Structure*  
terhadap *Basic Need Satisfaction*  
pada Siswa Kelas IV-VI di Sekolah  
Dasar "X" Bandung**

173 - 182

Yesika Nathasia Permadi,  
Jane Savitri,  
Destalya Anggrainy Mogot Pandin

**Hubungan antara *Hardiness* dan  
Kesejahteraan Psikologis pada  
Calon Bintara Korps Wanita  
Angkatan Darat (KOWAD) di Pusat  
Pendidikan KOWAD Bandung**

209 - 219

Roselli Kezia Ausie,  
Ria Wardani,  
Selly

Jurnal  
Psikologi

Volume 1

Nomor 3

Halaman  
147 - 219

Bandung  
Desember  
2017

ISSN: 2407-2532



# HUMANITAS

Journal of Psychology

[BERANDA](#) [TENTANG KAMI](#) [LOGIN](#) [DAFTAR](#) [CARI](#) [TERKINI](#) [ARSIP](#)  
INFORMASI

[Beranda](#) > [Arsip](#) > **Vol 1, No 3 (2017)**

## Vol 1, No 3 (2017)

### Daftar Isi

<a href="#">Manajemen Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal pada Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Purwakarta</a> Gianti Gunawan, Yus Nugraha, Marina Sulastiana, Diana Harding	<a href="#">PDF</a> 147 - 160
<a href="#">Studi Deskriptif mengenai Self Concept dalam Pelajaran Matematika pada Siswa Kelas V SD "X" di Kota Bandung</a> Ellen Theresia	<a href="#">PDF</a> 161 - 162
<a href="#">Peran Parental Structure terhadap Basic Need Satisfaction pada Siswa Kelas IV-VI di Sekolah Dasar "X" Bandung</a> Yesika Nathasia Permadi, Jane Savitri, Destalya Angrainy Mogot Pandin	173 - 182
<a href="#">Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung</a> Ni Luh Ayu Vivekananda	<a href="#">PDF</a> 183 - 196
<a href="#">Studi Deskriptif mengenai Motivasi Prososial pada Relawan Komunitas Berbaqi Nasi di Kota Bandung</a> Putri Mayangsari Ashar, Cindy Maria, Evany Victoriana	<a href="#">PDF</a> 197 - 208
<a href="#">Hubungan antara Hardiness dan Kesejahteraan Psikologis pada Calon Bintara Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) di Pusat Pendidikan KOWAD Bandung</a> Roselli Kezia Ausie, Ria Wardani, Selly Selly	<a href="#">PDF</a> 209 - 219

ISSN: 2549-4325

#### [OPEN JOURNAL SYSTEMS](#)

##### [Bantuan Jurnal](#)

##### PENGGUNA

Nama Pengguna   
Kata Sandi   
 Ingat Saya

##### NOTIFIKASI

- [Lihat](#)
- [Langganan](#)

##### BAHASA

Pilih bahasa  
Bahasa Indonesia

##### ISI JURNAL

Cari   
##plugins.block.navigation.searchScope##  
Semua

##### Telusuri

- [Berdasarkan Terbitan](#)
- [Berdasarkan Penulis](#)
- [Berdasarkan Judul](#)
- [Jurnal Lain](#)

##### UKURAN HURUF



# **Hubungan antara *Hardiness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Calon Bintara Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) di Pusat Pendidikan KOWAD Bandung**

**Roselli Kezia Ausie, Ria Wardani, dan Selly**

*Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung*

## ***Abstract***

*The study aims to determine the relationship between hardiness and psychological well-being, in Bintara candidate's of Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) at Pusat Pendidikan KOWAD (Pusdikowad) Bandung. Pusdikowad conducts educational activities with very strict routines and high discipline. For the education period 2016-2017, followed by 96 participants. Basically, the ability of respondents to persevere with the strength and courage to face this kind of pressing situation will be reflected through commitment, control, and feelings of challenge. The outcome of this hardy personality is the waking of psychological well-being. The two main concepts underlying this research are the hardiness theory of Maddi and Khoshaba (2005) and psychological wellbeing theory of Ryff (1989). The validity of hardiness instrument are between 0.34 - 0.72 with reliability of 0.821, while the validity of the psychological welfare are 0,30 - 0.70 with reliability 0.82. Research with correlation Spearman correlation method by SPSS 24.0 for Windows. The results of statistical tests show the correlation coefficient between hardiness and psychological welfare of 0.755 with significance level 0.00. Results illustrate taht any addition of hardiness strength it will be improve the psychological well-being of respondents. The proposed suggestion is to conduct a similar research but using pre and post-test design in order to get an idea of the hardiness and psychological wellbeing before and after education is implemented.*

***Keywords:*** *Hardiness, psychological well-being, Kowad*

## **I. Pendahuluan**

Korps Wanita Angkatan Darat (KOWAD) yang menjalani pendidikan calon bintara di Pusat Pendidikan Korps Wanita Angkatan Darat (Pusdikowad) Bandung memiliki tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi agar dapat melewati pendidikan dengan baik. Selama lima bulan menjalani masa pendidikan, calon bintara Kowad dituntut untuk menguasai berbagai keterampilan dan pengetahuan kemiliteran yang sebelum masa pendidikan bukan menjadi kompetensinya. Seluruh kegiatan pembelajaran utama, dilaksanakan selama 100 jam dimulai sejak pukul 05.00 hingga 10 malam di setiap harinya. Berdasarkan tuntutan nilai, calon

Kowad harus mendapat nilai minimal 65 untuk setiap kegiatan pembelajaran yang diikutinya, jika tidak ingin mengikuti remedial di luar jam belajar wajib.

Selama proses pendidikan ini, calon Kowad wajib tinggal di asrama dan tidak diizinkan membawa serta menggunakan alat komunikasi. Di akhir pekan atau hari libur, peserta pendidikan diizinkan ke luar asrama, akan tetapi diberlakukan jadwal kembali ke asrama. Mengingat aturan ini, dapat dimaklumi bila calon Kowad memiliki keterbatasan untuk berkomunikasi dengan keluarga dan rekan di luar lingkungan asrama.

Ketatnya disiplin dan peraturan yang diberlakukan, demikian pula keterbatasan untuk berkomunikasi dengan pihak-pihak di luar asrama selama menjalani masa pendidikan menimbulkan tekanan tersendiri bagi para calon Kowad. Perihal tekanan ini, Paul T. Bartone (2006) menyatakan bahwa sumber stres yang kerap muncul di lingkungan militer adalah *isolation*, *ambiguity*, *powerlessness*, *boredom*, *danger* dan *workload*. *Isolation* berkaitan dengan keterbatasan untuk berinteraksi dengan lingkungan luar; *ambiguity* berkaitan dengan situasi atau kegiatan yang dihadapi sering sulit untuk diprediksi oleh personel militer; *powerlessness* berkaitan dengan keterbatasan kekuasaan personel militer yang harus patuh terhadap senior atau aturan yang berlaku; *boredom* berkaitan dengan situasi pendidikan militer yang minim variasi dan hiburan sehingga kerap memicu perasaan bosan para personel militer; *danger* berkaitan dengan risiko tinggi yang harus siap dihadapi para personel militer seperti cedera selama latihan; dan *workload* berkaitan dengan berat dan banyaknya beban tugas yang diterima para personel militer.

Situasi pendidikan dengan berbagai macam sumber stres yang ada di dalamnya akan dihayati sebagai situasi *stressful*. Tidak terkecuali situasi yang dihadapi calon Kowad. Meskipun demikian, calon Kowad tetap dituntut untuk menunjukkan performa optimal dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan pendidikan yang telah dijadwalkan.

Penghayatan adanya stres akan direspon oleh kepribadian individu yang mengalaminya. Sejak lebih dari dua dekade silam, konstruk *hardiness* telah menerima perhatian yang sangat besar sebagai variabel kepribadian yang secara potensial dapat menurunkan dampak stres terhadap kesehatan (Floran, Milkulincer, & Taubman, 1995; Green, Grant, & Rynsaardt, 2007; Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi, Puccetti, & Kahn, 1982; Kobasa, Maddi, Puccetti, & Zola, 1985; Maddi, 2006; Sheard, 2009; Paleologou, & Dellaporta, 2010 dalam Spiridon, & Evangelia, 2013).

*Hardiness* merupakan pola-pola khusus dari sikap-sikap dan keahlian-keahlian yang dapat membantu individu untuk menjadi tangguh dengan bertahan dan mengembangkan diri dalam situasi stres (Maddi dan Khoshaba, 2005). Calon Kowad dengan kepribadian *hardiness*

akan menilai stres akibat dari padatnya kegiatan selama proses pendidikan menjadi kesempatan untuk kuat, tegar, dan bertahan sehingga memberinya peluang untuk mengembangkan diri hingga berakhirnya masa pendidikan.

*Hardiness* tersusun atas tiga sikap yaitu *commitment*, *control* dan *challenge*. *Commitment* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk melibatkan diri - bukan memisahkan atau mengasingkan diri- dari segala hal yang sedang dilakukan (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982 dalam Cole et al., 2004). *Control* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk merasakan dan bertindak sebagaimana bila seseorang merasa dirinya berpengaruh – bukan memerlihatkan ketidakberdayaan – saat berhadapan dengan beragam peluang atau keadaan di kehidupan (Kobasa et al., 1982 dalam Cole et al., 2004). *Challenge* digambarkan sebagai keyakinan bahwa perubahan (bukan stabilitas) merupakan hal yang wajar dalam hidup sehingga mengantisipasi perubahan merupakan insentif yang menggugah untuk terus bertumbuh (bukan menghayati sebagai ancaman akan rasa aman) (Kobasa et al., 1982 dalam Cole et al., 2004). Calon Kowad yang menampilkan ke tiga sikap yang mencerminkan kepribadian *hardiness* selama masa pendidikannya, akan membuatnya tetap melibatkan diri secara aktif dalam setiap kegiatan yang diwajibkan, berenergi dan bersemangat mengatasi keadaan di pendidikan, memandang proses pendidikan sebagai kesempatan untuk berubah sehingga menggugah keinginan untuk terus bertumbuh dan berkembang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada sekelompok *Canadian Airforce*, *hardiness* menunjukkan hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (Alla Skomorovsky dan Kerry A. Sudom, 2011). Individu dengan kepribadian *hardiness* akan menghargai diri dan segala sesuatu yang dilakukannya, memiliki makna dan tujuan dalam kehidupan, serta percaya bahwa dirinya mampu memengaruhi arah dari peristiwa-peristiwa di dalam kehidupan. Pada akhirnya, individu dengan kepribadian *hardiness* memiliki perasaan mampu menguasai diri dan dapat menghadapi masalah dengan rasa percaya diri sehingga berhasil menemukan solusi-solusi efektif (Alla Skomorovsky dan Kerry A. Sudom, 2011).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Cerezo dan kawan-kawan (2015) terhadap jurnalis di Filipina menemukan bahwa *hardiness* memiliki peran yang penting terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam situasi *stressful*, *hardiness* memungkinkan individu untuk tidak menyerah dan karenanya mampu menghadapi situasi *stressful*, menyusun dan memilih solusi untuk mengatasi situasi *stressful* tanpa terpengaruh dan menanggapi secara emosional situasi tersebut. Melalui kepribadian *hardiness*, calon Kowad mampu selayaknya tidak menyerah dan tegar serta menghadapi situasi pendidikan yang menekan untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis dalam situasi tersebut.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi pencapaian secara utuh dari potensi yang dimiliki seseorang. Seorang calon Kowad yang sejahtera secara psikologis berarti mampu mengaktualkan segenap potensi yang dimiliki sehingga menjadi orang yang *fully functioning* dalam menghadapi segala peristiwa di dalam kehidupannya (Ryff, 1995). Berkaitan dengan konsep kesejahteraan psikologis, Ryff (1989 dalam Wells 2010) mengajukan model multidimensional yang tersusun atas enam dimensi, yaitu *Self-acceptance*, *Positive relations with others*, *Autonomy*, *Environmental mastery*, *Purpose in life*, dan *Personal growth*.

*Self-acceptance* merupakan dimensi yang merujuk pada karakteristik mengenai kemampuan individu melakukan penerimaan diri yang ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, serta memiliki sikap positif terhadap masa lalu. Dimensi *positive relations with others* merujuk pada kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat dan penuh rasa percaya, memiliki rasa empati yang besar serta afeksi yang mendalam, mampu mencintai orang lain, membangun persahabatan yang mendalam serta indentifikasi yang lebih utuh terhadap orang lain. Dimensi *autonomy* merujuk pada kemampuan individu untuk menentukan pilihan bagi dirinya, independen dan mampu mengatur tindakannya sendiri. Dimensi *environmental mastery* merujuk pada kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang layak untuk kondisi jiwanya. Dimensi *purpose in life* merujuk pada kemampuan individu yang berkontribusi pada perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan hidup dan keyakinan bahwa hidup ini bermakna. Dimensi *personal growth* merujuk pada kemampuan mengembangkan potensi dirinya, untuk tumbuh dan mengembangkan dirinya sebagai individu.

Kepribadian *hardiness* yang melandasi para calon Kowad untuk mampu bertahan dalam situasi pendidikan yang *stressful*, akan membuahkan kesejahteraan psikologis. Melalui sikap *commitment*, calon bintara Kowad akan terus berupaya melibatkan dirinya dalam seluruh aktivitas yang diwajibkan karena mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan dirinya (*self-acceptance*). Komitmen yang ditunjukkan selama masa pendidikan ini merupakan jembatan menuju realisasi dari tujuan-tujuan dalam kehidupannya (*purpose in life*) sekaligus keinginan untuk menguasai and mengatasi tantangan yang ada di lingkungan saat masa pendidikan ini (*environmental mastery*).

Melalui sikap *control*, calon bintara Kowad akan menunjukkan kekuatan dirinya untuk tetap tegar dan kuat mengatasi keadaan. *Control* yang kuat akan memperbesar peluang calon bintara Kowad untuk otonom (*autonomy*) dalam menentukan beragam keputusan dan

pilihan yang harus ditempuhnya, sekaligus menjadi pribadi yang terus bertumbuh (*personal growth*).

Melalui sikap *challenge*, para calon bintanga Kowad akan menghadapi keadaan sesulit apapun dalam menjalani pendidikan sebagai tantangan dan peluang untuk mengembangkan diri. *Positive relations with others* akan disadarinya sebagai kesempatan untuk meraih tujuan-tujuan masa depannya (*purpose in life*) dan pendukung *autonomy* yang akan dibangun.

Berlandaskan paparan di atas, penulis tertarik untuk mengetahui secara empirik, seberapa kuatkah hubungan antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis calon bintanga Kowad di Pusdikowad Bandung.

## II. Metodologi

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode korelasional, guna mengetahui keeratan hubungan antara variabel *hardiness* dan variabel kesejahteraan psikologis. *Hardiness* merupakan kepribadian yang dicerminkan melalui tiga sikap (3S) yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Sementara itu kesejahteraan psikologis diukur melalui enam dimensi, yaitu *Self-Acceptance*, *Environmental Mastery*, *Positive Relations with Others*, *Autonomy*, *Personal Growth*, dan *Purpose in Life*. Adapun yang menjadi partisipan dalam penelitian adalah seluruh calon bintanga Kowad yang mengikuti program pendidikan periode 2016-2017 dengan ukuran 96 orang.

## III. Alat Ukur Penelitian

### 3.1 *Hardiness*

Alat ukur *hardiness* dikonstruksi oleh penulis berlandaskan teori *hardiness* dari Maddi dan Khoshaba (2005). Alat ukur ini berupa kuesioner yang mengukur ke tiga sikap *hardiness*, tersusun atas 30 butir pernyataan dengan 18 butir pernyataan positif dan 12 butir pernyataan negatif.

Selanjutnya disediakan empat (empat) pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan yang masing-masing akan diberi skor : 1 = tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = cukup setuju, 4 = setuju. Hasil pengujian validitas ymenunjukkan, butir-butir pernyataan yang tercakup ke dalam untuk alat ukur *hardiness* berada pada kisaran 0.34 - 0.72, dengan reliabilitas sebesar 0.821.

### 3.2 Kesejahteraan Psikologis

Alat ukur kesejahteraan psikologis dikonstruksi oleh penulis, dengan merujuk sepenuhnya pada teori Psychological Well-Being dari Ryff (1995). Alat ukur ini berupa kuesioner, terdiri atas 32 butir pernyataan positif dan 20 butir pernyataan negative. Jumlah butir pernyataan keseluruhan adalah 52 butir yang tersebar untuk mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Tersedia 4 (empat) pilihan jawaban untuk setiap butir pernyataan yang masing-masingnya akan memperoleh skor 1 = tidak sesuai, 2 = kurang sesuai, 3 = cukup sesuai, 4 = sesuai. Validitas butir pernyataan alat ukur kesejahteraan psikologis yang dipakai mulai dari 0.30 hingga 0.70, dan reliabilitas 0.82.

### 3.3 Teknik analisis data

Data yang diperoleh dari dua kuesioner, yaitu *hardiness* dan kesejahteraan psikologis, diolah menggunakan teknik korelasi *spearman rank* mengikuti skala pengukurannya.

## IV. Hasil penelitian

### 4.1 Analisis statistik

Hasil pengujian korelasional antara dua variabel yang diteliti, ditunjukkan melalui tabel berikut ini:

**Tabel I.** Hasil Korelasi

Hubungan	Nilai korelasi	Signifikansi	Simpulan
<i>Hardiness</i> dan kesejahteraan psikologis	0,755 (tinggi)	0,00	Terdapat hubungan dengan derajat kuat
<i>Commitment</i> dan kesejahteraan psikologis	0,718 (tinggi)	0,00	Terdapat hubungan dengan derajat kuat
<i>Control</i> dan kesejahteraan psikologis	0,667 (sedang)	0,00	Terdapat hubungan dengan derajat sedang
<i>Challenge</i> dan kesejahteraan psikologis	0,619 (sedang)	0,00	Terdapat hubungan dengan derajat sedang

### 4.2 Pembahasan

Pengujian data dari variabel *hardiness* dan kesejahteraan psikologis responden, menunjukkan bukti bahwa keduanya memiliki hubungan yang saling menguatkan. Ini berarti, setiap penambahan kekuatan *hardiness*, akan menambah kesejahteraan psikologis yang



dihayati oleh responden. Sebaliknya, bila kepribadian *hardiness* melemah, akan semakin mengurangi penghayatan responden atas kesejahteraan psikologisnya.

Kepribadian *hardiness* yang mendasari upaya responden untuk kuat, tegar, dan berani menghadapi tuntutan dalam menjalani masa pendidikan terbukti dapat menumbuhkan perasaan dan keinginan untuk menunjukkan aktualisasi diri dengan mengeksplorasi segenap potensi yang dimiliki sekalipun tengah menghadapi situasi pendidikan yang melelahkan, suasana yang diwarnai dengan rutinitas dan disiplin tinggi, serta menekan. Situasi pendidikan yang menekan ini terbukti dapat diantisipasi oleh responden sebagai peluang untuk berkinerja optimal dan positif, sehingga mampu membangun kesejahteraan psikologisnya dalam situasi ini. Kesejahteraan psikologis merupakan indikator dari kebahagiaan, kenyamanan, dan kepuasan atas beragam keadaan yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga memungkinkan seseorang memfungsikan dirinya secara utuh. Orang yang sejahtera secara psikologis adalah orang yang senantiasa terdorong untuk mengekspresikan potensi-potensi, minat-minat, kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya tanpa keragu-raguan.

Kepribadian *hardiness* yang ada di dalam diri responden akan menumbuhkan kemampuan untuk menerima diri secara utuh – baik kelebihan maupun kekurangan – sehingga membuatnya mampu menunjukkan optimalisasi kemampuan selama masa pendidikan. Responden akan menerima kelebihan dirinya sebagai kekuatan yang dapat membantu menuntaskan masa pendidikan, tetapi di sisi lain responden juga dapat menerima segala bentuk kekurangan yang dimiliki sebagaimana orang lain pada umumnya. Kesempatan untuk mengikuti pendidikan ditafsirkan sebagai peluang untuk meraih seoptimal mungkin kinerja yang dapat dilakukan. Sejalan dengan itu, ketegaran – kekuatan dan keberanian yang menjadi ciri utama dari kepribadian *hardiness*, membuka peluang responden untuk membangun dan membina hubungan yang penuh kehangatan dengan sesama peserta pendidikan calon Bintara, selain para instruktornya.

Lebih lanjut, kepribadian *hardiness* yang dimiliki responden akan berhubungan dengan kemampuannya untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang melelahkan dan padat selama masa pendidikan. Menyadari bahwa pada dasarnya perubahan dalam kehidupan merupakan peristiwa yang wajar dialami oleh semua orang, termasuk dirinya, mengingat perubahan dalam bentuk yang seluas-luasnya akan memberi kesempatan untuk menata kehidupan ke arah yang lebih baik. Oleh karenanya, responden akan memanfaatkan seluruh materi pendidikan yang disampaikan sebagai bentuk kesempatan dan fasilitas bermanfaat guna membantu meraih perubahan dalam kehidupan sebagaimana yang telah direncanakan.

Bersamaan dengan itu, kepribadian *hardiness* juga berhubungan dengan kemampuan responden dalam menentukan tujuan-tujuan hidup. Selama menjalani masa pendidikan, responden mampu menetapkan target-target yang perlu dicapainya dalam setiap program kegiatan yang diikuti dan karenanya mampu menetapkan arah dari tujuan pendidikan secara tepat bagi masa depan yang akan dibangun sesuai dengan kemampuan diri serta standar pendidikan yang berlaku.

Responden yang *hardiness* akan menargetkan diri sebagai pribadi yang harus terus-menerus bertumbuh, dan memandang masa pendidikan sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Melalui pendidikan yang dijalannya itu responden akan memperoleh informasi dan keterampilan baru yang bermanfaat berkaitan dengan kemiliteran yang sebelumnya tidak dikenalnya sama sekali.

Melalui kepribadian *hardiness*, akan mampu menentukan sesuatu yang menurutnya tepat untuk dilakukan pada situasi tertentu, akan tetapi dengan tetap berlandaskan pada aturan yang berlaku dalam pendidikan. Selain itu, responden juga akan mampu mengevaluasi unjuk kerja yang ditunjukkannya selama mengikuti pendidikan dengan berorientasi pada standar penilaian yang ditetapkan.

Selain melihat hubungan antara *hardiness* dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, penelitian ini melakukan pembuktian tentang kekuatan masing-masing sikap dalam kepribadian *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan pengujian terbukti bahwa ketiga sikap *hardiness* (3C) memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. berderajat sedang hingga kuat.

Setiap penambahan kekuatan kepribadian *hardiness*, khususnya sikap *commitment*, akan menambah penghayatan akan kesejahteraan psikologis responden. Sikap yang tidak mengenal kata menyerah, memutuskan untuk terus-menerus menekuni seluruh kegiatan pendidikan, menjagha pikiran dan perasaan untuk tetap tegar dan berani menghadapi tuntutan pendidikan, agaknya menumbuhkan kesejahteraan psikologis yang semakin besar. Kecenderungan positif untuk tetap terlibat dalam setiap kegiatan dan memandang kegiatan pendidikan yang dijalani sebagai penting dan bermanfaat bagi kehidupan di masa depan, dapat mengembangkan evaluasi positif tentang beragam keadaan yang dijumpai di dalam proses pendidikan.

Kecenderungan untuk memberikan evaluasi positif tersebut, dapat meningkatkan kemampuan dalam menerima diri sendiri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga menjadi kekuatan dalam mengatasi tuntutan pendidikan yang *stressful*. Tanpa perasaan ragu, sikap komitmen yang ada pada diri responden akan menggiringnya untuk

membangun hubungan positif yang diwarnai dengan kehangatan kepada teman-teman sesama peserta pendidikan. Hubungan positif dan hangat ini menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi responden dalam upaya menjalani tahap demi tahap program pendidikan karena menghayati suka dan dukanya secara bersama-sama. Kebersamaan ini akan memupuk perasaan saling memerhatikan, saling memercayai, saling meyakinkan, saling mengapresiasi kelebihan dan kekurangan sesama peserta sehingga menumbuhkan suasana psikologis yang kondusif dan menyenangkan.

Demikian pula, responden akan melihat dan mamaknai kegiatan-kegiatan selama proses pendidikan sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri sehingga akan diikuti dengan mengerahkan potensi diri yang dimiliki. Dengan terus-menerus bertekad untuk melintasi diri ke dalam setiap rangkaian kegiatan, akan semakin membuka wawasan berpikir responden tentang target dan sasaran yang ingin dibangun bagi perubahan di masa depan. Kesempatan mengikuti pendidikan akan dijadikan sebagai sumber informasi dan keterampilan baru yang bermanfaat untuk menjadi pribadi yang terus bertumbuh. Demikian pula, masa pendidikan menjadi kesempatan untuk belajar meregulasi perilaku, menetapkan standar bagi pengembangan pribadi, dan semua itu dilakukan dengan tetap menjaga keharmonisan dengan situasi pendidikan secara menyeluruh.

Hubungan positif dengan derajat sedang ditemukan antara sikap *control* dan kesejahteraan psikologis. Selama masa pendidikan di Pusdikowad Bandung, kecenderungan positif untuk percaya bahwa responden memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi pendidikan yang *stressful* serta melakukan upaya untuk mengubah situasi pendidikan yang *stressful* tersebut menjadi kesempatan untuk mengembangkan diri akan memiliki evaluasi yang lebih positif terhadap diri akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Sikap responden yang mengikuti kegiatan dengan bersemangat dan percaya kepada kemampuan diri akan mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya yang bisa membantu dan menghambat dalam upaya menyelesaikan pendidikan dan menerima kekurangan serta kelebihan apa adanya berhubungan dengan kemampuan untuk menjalin hubungan yang hangat dengan rekan peserta pendidikan melalui upaya saling memberi saran agar dapat sama-sama menyelesaikan pendidikan dengan baik. Selain itu, responden akan dengan jeli menggunakan sarana serta kesempatan di lingkungan pendidikan untuk mencapai standar yang telah ditetapkan dan mengembangkan diri. Responden juga akan memiliki target yang jelas untuk dicapai selama masa pendidikan dan setelah pendidikan usai. Responden juga akan menghayati bahwa dengan segala upaya yang telah dilakukan, dirinya telah berubah menjadi pribadi yang lebih profesional dalam bidang kemiliteran. Responden akan mampu

secara mandiri menentukan usaha yang perlu dikerahkan agar dapat mencapai standar penilaian selama masa pendidikan.

Hubungan yang positif dengan derajat sedang ditemukan antara *challenge* dan kesejahteraan psikologis pada responden. Dalam menjalani pendidikan, kecenderungan positif untuk menerima dan menghadapi situasi pendidikan yang *stressful* dengan melihat setiap kondisi *stressful* tersebut sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri serta percaya bahwa setiap orang juga mengalami kesulitan yang sama berhubungan dengan kesejahteraan psikologis responden.

## V. Simpulan dan Saran

### 5.1 Simpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kepribadian *hardiness* memberi peluang responden untuk menumbuh-kembangkan kesejahteraan psikologis ditengah-tengah situasi yang menekan dan berat. Keadaan yang berat itu akan dijawab dengan sikap-sikap yang mendorong responden untuk tetap bertahan dan melibatkan diri pada seluruh program pendidikan yang tengah dikuti, meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan memadai (atau bahkan lebih) untuk menguasai situasi pendidikan yang berat melalui ketegaran dan keberanian yang menyatu dalam kepribadiannya, serta meyakini bahwa beragam perubahan adalah menjadi bagian wajar dan tidak terelakkan dari kehidupan manusia pada umumnya. Kepribadian *hardiness* menjadi kekuatan yang sangat mendasar, yang akan banyak membantu responden meraih kebahagiaan melalui perwujudan dari potensi, minat, dan bakat yang dimiliki sehingga dapat aktual seabgai pribadi yang mampu mengoptimalkan keberfungsian diri seutuhnya. Keberfungsian diri seutuhnya ini mencerminkan kesejahteraan psikologis yang berhasil tumbuh dalam diri responden di tengah-tengah situasi pendidikan yang menekan.

### 5.2 Saran

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan desain *pre* dan *post-test* agar dapat mendapatkan gambaran tentang *hardiness* dan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah menempuh pendidikan.

## VI. Daftar Pustaka

- Bartone PT. (2006). *Resilience Under Military Operational Stress : Can Leaders Influence Hardiness?*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology; The Science of Human Happiness and Human Strengths*. New York : Brunner-Routledge.
- Cerezo, AG., Galian, AD., Taroja, MC., Manalac, GK., & Ysmel, MP. (2015) *Breaking News How Hardiness The Impacts of Burnout on the Psychological Well Being of Filipin Journalists Covering Disasters and Emergencies*. Filipina Philippine Journal of Psychology.
- Cresswell, John. W. (2012). *Educational Research 4<sup>th</sup> edition.*: Pearson
- Hidalgo et al. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors.
- Dalam I.E. Wells (Ed). *Psychological Well-Being* (hlm. 77-113). New York: Nova Science Publisher, Inc.
- Maddi, Salvatore R. (2006) *Hardiness; The courage to grow from stresses*. The Journal of Positive Psychology.
- Maddi, Salvatore R. (2013). *Hardiness; Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. USA: Springer.
- Maddi, Salvatore R & Deborah M. Khoshaba. (2005). *Resilience at Work*. USA : AMACOM
- Ryff, CD. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well- Being*. American Psychological Association, Inc Ryff, CD & Keyes, CL. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. American Psychological Association, Inc.
- Skomorovsky A, Kerry Sodom. (2011). *Role of Hardiness in the Psychological Well Being of Canadian Forces Officer Candidates*. Association of Military Surgeons.
- Spiridon, Kamsios., Karagiannopoulou Evangelia. (2015). *Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors, and achievement in university undergraduates*. JAEPR, 1(1), 53-73.
- Sugiyono. (2004). *Statistika Dalam Penelitian*. Bandung : Alfabeta