

HUBUNGAN KETANGGUHAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PEREMPUAN YANG MERANTAU DARI LUAR PROVINSI JAWA TIMUR

Milka Malva Rohi^{1*}, Setiasih¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
milka.malvarohi@gmail.com

Abstrak – Merantau saat ini sudah umum dilakukan oleh perempuan, khususnya pada mahasiswa, yaitu ketika mulai memasuki usia *emerging adulthood*. Kesejahteraan psikologis menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam kehidupan merantau mahasiswa perempuan karena berkenaan dengan kondisi terbaik dalam diri individu yang timbul dari sikap positif untuk mencapai hal yang diharapkan ketika menghadapi situasi dalam kehidupan. Ketangguhan menjadi salah satu modal penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis tersebut karena ketangguhan memuat aspek intrinsik individu yang berupa kekuatan seperti; komitmen, kontrol, dan tantangan untuk siap menghadapi berbagai peristiwa yang terjadi dan bertujuan dalam pertumbuhan pribadi. Penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan sampel 134 mahasiswa aktif perempuan Ubaya yang berasal dari luar provinsi Jawa Timur dan tinggal di kos. Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan instrumen SPWB dari Ryff (1989) yang telah diadaptasi oleh Abdillah (2016) dan variabel ketangguhan diukur dengan instrumen PVS III-R dari Kobasa (2006). Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh koefisien korelasi secara non parametrik $\rho = 0,307$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ serta sumbangan efektif sebesar 12,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi Jawa Timur.

Kata kunci : ketangguhan; kesejahteraan psikologis; mahasiswa perempuan yang merantau

Abstract – Migrating to another province is now usually happened in emerging adulthood female college students. Psychological well-being becomes a matter of concern in the life of female migrants because it deals with the best conditions in the individual arising from positive attitudes to achieve what is expected when dealing with situations in life. Hardiness becomes one of the important capital to achieve psychological well-being because hardiness contains intrinsic aspects of strengths such as; commitment, control, and challenge to be ready for the events that occur and aim for personal growth. This research was using purposive sampling technique with sample of 134 active Ubaya female students from outside East Java province and living in boarding house. Psychological well-being variable was measured by SPWB from Ryff (1989), which was adapted from Abdillah (2016) and the hardiness variable was measured by PVS III-R from Kobasa (2006). Based on the results of the analysis of research data, using non parametric correlation coefficient is $\rho = 0,307$ with significance level $p = 0,000$ and effective contribution equal to 12,5%. So it can be concluded that there is a

relationship between hardiness with the psychological well-being of female students who migrated from outside East Java Province.

Keywords: *hardiness; psychological well-being; migrated female students*

PENDAHULUAN

Aktivitas merantau umumnya banyak dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan agar mahasiswa bisa mendapatkan pendidikan yang lebih baik di tempat rantau. Mahasiswa cenderung memilih menempuh pendidikan sarjana di kota-kota besar, seperti salah satunya di Surabaya. Menurut informasi data pokok Surabaya di tahun 2015, dilaporkan bahwa sebanyak 46.654 orang menjadi pendatang di kota Surabaya. Selain itu kualitas pendidikan di Surabaya juga dapat dibuktikan dengan adanya pencapaian *Indonesia Millenium Development Goals* untuk kategori pendidikan di tahun 2013. Di Surabaya, Universitas Surabaya (UBAYA) adalah salah satu perguruan tinggi swasta terbaik yang memperoleh akreditasi A menurut situs BAN-PT.

Banyaknya jumlah mahasiswa rantau yang datang di kota Surabaya, mengakibatkan mahasiswa rantau kemudian mencari tempat tinggal seperti kos, apartemen, ataupun rumah kerabat dari keluarganya di kota tujuan. Bagi mahasiswa perantau, keberadaan tempat tinggal menjadi hal yang sangat krusial dalam kebutuhannya saat tiba di tempat baru. Memperoleh tempat tinggal merupakan bagian dari pandangan psikologi humanistik yang berkaitan pada piramida kebutuhan menurut Abraham Maslow, yaitu kebutuhan fisiologis. Dengan terpenuhinya kebutuhan yang mendasar, seperti kebutuhan fisiologis, maka kebutuhan-kebutuhan pada tingkatan yang lebih lanjut seperti keamanan, sosial, harga diri, dan aktualisasi diri juga dapat diupayakan agar terpenuhi pula (Djaali, 2015).

Saat ini, di sekitar kampus atau universitas banyak didirikan area-area tempat tinggal bagi mahasiswa rantau agar dapat memudahkan akses mengunjungi gedung kuliah dan mengikuti perkuliahan. Di sekitar Universitas Surabaya (UBAYA), juga dijumpai banyak kos bagi mahasiswa. Kos, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berasal dari kata “indekos” yang berarti menumpang tinggal dan makan dengan membayar kepada pemilik rumah.

Ada perbedaan antara mahasiswa yang kos namun berasal dari kota-kota yang dekat dengan Surabaya atau masih dalam satu provinsi, dengan mahasiswa yang kos dan berasal dari kota yang jauh dari Surabaya atau luar provinsi. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, mahasiswa yang kos namun berasal dari kota-kota seperti Sidoarjo, Malang, Gresik, Mojokerto, dan sebagainya, seringkali pulang ke kota asal mereka di akhir pekan. Kelompok mahasiswa yang kos namun berasal dari kota-kota di provinsi Jawa Timur memilih kos di area kampus atau universitas dengan tujuan agar lebih dekat dengan kampus daripada melakukan aktivitas “pergi-pulang”. Waktu mereka bertemu bersama keluarga jauh lebih banyak. Akan tetapi, mahasiswa yang kos namun berasal dari luar provinsi Jawa Timur biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tetap singgah di dalam kos hingga waktu tertentu, seperti saat libur. Selain itu, menurut Naim (2013) juga disebutkan bahwa seseorang yang dikatakan merantau adalah ketika seseorang pergi ke tempat yang memiliki budaya berbeda dari tempat asalnya.

Dalam memasuki kehidupan perantauan, terdapat hal-hal yang akan berubah pada diri mahasiswa yang menjalaninya. Selain bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan, fenomena mulainya seseorang meninggalkan rumah ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2011). Aktivitas tersebut terjadi karena mahasiswa sedang dalam usia pencarian jati dirinya sehingga mereka akan berusaha hidup independen. Menurut Erikson, hal ini terjadi sebagai bagian dari tugas perkembangan seorang dalam usia mahasiswa, yaitu pada tahap *identity vs identity confusion* (Weiten, 2014). Mahasiswa menurut Arnett (2007), berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun.

Fenomena merantau pada dasarnya erat dengan aktivitas yang dilakukan oleh laki-laki untuk memperoleh penghidupan (Naim, 2013). Akan tetapi, saat ini dijumpai banyak perantau perempuan, khususnya mahasiswa. Jika dilihat secara fisik, di sekitar Universitas Surabaya terdapat dua blok besar kawasan kos, yaitu Mejoyo Utara dan Mejoyo Selatan yang mayoritas didominasi oleh kos putri. Hal

ini secara pembuktian studi kualitatif menurut Marta (2012) dan Jannah (2016), merantau telah menjadi hal yang sudah tidak asing lagi. Merantau bagi perempuan juga menjadi salah satu aktivitas yang bisa menimbulkan perasaan cemas yang mengganggu. Hal ini dikarenakan adanya konstruksi sosial bahwa perempuan lebih lemah daripada laki-laki. Konstruksi sosial yang dimaksud adalah karena adanya peran *gender* yang berbeda antara laki-laki dengan perempuan, yang awalnya dibentuk oleh perbedaan ciri biologis (Puspitawati, 2013). Peran *gender* pada perempuan sendiri sering dikaitkan dengan melakukan aktivitas dalam ranah domestik, seperti mendidik anak, merawat dan mengelola kebersihan dan keindahan rumah tangga.

Beragam fakta yang dialami oleh mahasiswa rantau berkaitan dengan dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) tidak sebatas sebagai pencapaian kesenangan, namun sebagai perjuangan menuju kesempurnaan yang menggambarkan perwujudan potensi sesungguhnya dari diri seseorang (Ryff dalam Ryan dan Deci, 2001).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi seseorang yang dapat ditentukan berdasarkan hasil evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya, yang meliputi otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Hasil evaluasi dari pengalaman yang ada dapat membuat kesejahteraan psikologis seseorang menjadi rendah ataupun mengalami peningkatan (Ryff, 1989). Jika seseorang merasakan adanya kesenjangan, yaitu rasa tidak menikmati atau tidak puas dengan kehidupan merantau, maka seseorang tersebut sedang mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Wicaksono dan Susilawati (2016) melalui wawancara memaparkan bahwa tiga orang mahasiswa rantau merasa kesepian atau kesendirian (*loneliness*), dan tidak ada orang yang bisa dimintai pertolongan saat pertama kali masuk ke lingkungan perkuliahan.

Kesejahteraan psikologis yang rendah juga dapat berdampak pada perilaku bunuh diri, seperti yang terjadi pada beberapa mahasiswa yang meninggal di kamar kosnya, yaitu mahasiswa berinisial K di tahun 2014, JS, AB, dan JK di tahun 2015 (Dewantara, 2015). Meninjau perilaku bunuh diri, individu tersebut

menganggap bahwa ia tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan bisa dituju, serta hanya berfokus untuk memikirkan masalah yang sedang dialami. Selain itu, dapat dilihat bahwa penguasaan diri mahasiswa terhadap situasi yang terjadi cukup rendah karena adanya rasa tidak mampu untuk mengatasi permasalahan. Lalu, otonomi atau kemampuan determinasi diri pada mahasiswa tersebut juga rendah karena tidak mampu memilih hal tepat yang harus dilakukan dalam mencari dan menemukan jalan keluar dari tekanan permasalahan yang ada. Kebanyakan penyebab mahasiswa yang merantau merasa tertekan adalah karena merasa harus berjuang sendiri ketika jauh dari orangtua sehingga seringkali timbul rasa kesepian (*loneliness*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siwi pada tahun 2009, terdapat berbagai gambaran permasalahan yang dialami mahasiswa yang kos, terutama dari luar Jawa. Mereka mengaku mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tempat tinggal yang baru, mulai dari menyesuaikan dengan teman-teman baru, adat dan kebiasaan baru, juga harus menyesuaikan diri dengan iklim ilmiah di perguruan tinggi yang sangat berbeda dengan SMA, merasa harus menghadapi tugas-tugas dari dosen yang cukup rumit, jadwal kuliah yang padat termasuk bagaimana mengisi waktu luang. Adanya kesulitan-kesulitan atau hambatan yang dialami oleh mahasiswa rantau menyebabkan mahasiswa rantau dituntut untuk memiliki ketangguhan.

Menurut penelitian Mabruhi (2007) dan Skomorovsky (2011), ditemukan bahwa ketangguhan memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Ketangguhan menunjukkan hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis dan mampu menekan kecemasan ataupun depresi. Ketangguhan mengindikasikan rendahnya kerentanan akan kesejahteraan psikologis yang negatif. Pada penelitian Dharmastuty (2016), ketangguhan juga ikut digabungkan dengan dukungan sosial yang merupakan faktor eksternal. Sementara itu, faktor internal berupa ketangguhan adalah hal yang positif karena faktor internal berperan dalam pengaturan diri seseorang (Desyandri dalam Khat, 2016).

Istilah ketangguhan pertama kali dikembangkan oleh Kobasa dan koleganya pada tahun 1979. Kobasa (dalam Bishop, 1994) merumuskan aspek-aspek ketangguhan yang meliputi komitmen, kontrol, serta tantangan. Menurut Kobasa (dalam Maddi, 2002), ketangguhan adalah hal yang sifatnya dapat dilatih dan dikembangkan, sehingga ketangguhan bukan merupakan aset yang dibawa sejak lahir, tetapi lebih dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Individu dengan ketangguhan memiliki komitmen yang lebih daripada mereka yang tidak dalam berbagai hal atau tindakan yang dilakukannya. Mereka juga dinilai baik dalam kontrol internal ketika memandang situasi yang positif dan juga negatif. Selain itu, orang dengan ketangguhan cenderung akan melihat perubahan dan kesulitan dalam hidup sebagai tantangan daripada melihatnya sebagai sebuah *stressor* atau pemicu stres sehingga mereka cenderung beradaptasi dengan lebih baik.

Berada jauh dari lingkungan asal membuat mahasiswa perempuan yang merantau harus lebih waspada terhadap dirinya sendiri di tempat yang baru atau asing baginya. Ketangguhan memainkan peranan penting bagi mahasiswa perempuan yang merantau dalam menjalani aktivitas yang berat. Dengan menjadi tangguh, individu telah berhasil melakukan perlindungan bagi dirinya sendiri di tempat rantau, dan kesejahteraan psikologis dapat ditunjang karena adanya kerentanan yang rendah terhadap rasa cemas dan stres. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sekariansah dan Sakti (2013) bahwa ketangguhan berkorelasi negatif dengan stres, bahkan stres disebut memiliki sumbangan efektif hingga mencapai 30,6% terhadap kualitas ketangguhan yang dimiliki seseorang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi Jawa Timur, khususnya yang ada di Universitas Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Hal yang ingin diteliti adalah kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung (DV) dan ketangguhan sebagai variabel bebas (IV). Sampel yang digunakan adalah mahasiswa aktif Universitas Surabaya yang berjenis kelamin perempuan (usia 18 – 25 tahun), tinggal di kos, dan berasal dari luar

provinsi Jawa Timur. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket secara fisik dan *online*, yang terdiri dari angket tertutup dan angket terbuka. Angket yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah *Scale Psychological Well Being* oleh Ryff (1999) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Iffacha Abdillah (2016). Sementara itu, angket yang digunakan untuk mengukur ketangguhan adalah *Personal View Survey III – Revised* yang dikembangkan oleh Maddi dan Kobasa (2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori Nilai

Kategori	Ketangguhan		Kesejahteraan Psikologis	
	F	%	F	%
Sangat Rendah	1	0,74	1	0,74
Rendah	1	0,74	10	7,46
Sedang	14	10,44	46	34,32
Tinggi	75	56	62	46,26
Sangat Tinggi	43	32,1	15	11,2
Total	134	100	134	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, mayoritas responden dengan jumlah 75 orang (56%) memiliki ketangguhan yang tergolong tinggi dan 62 orang (46,26%) memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi pula. Dengan demikian, mayoritas responden memandang bahwa mereka merupakan individu dengan kepribadian yang tangguh dan memandang positif kehidupannya.

Tabel 2. Kategori dalam Aspek-aspek Ketangguhan

Kategori	Aspek-aspek Ketangguhan					
	Komitmen		Kontrol		Tantangan	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	71	53	30	22,4	18	3,4
Tinggi	54	40,3	86	64,2	56	41,8
Sedang	7	5,2	15	11,2	53	39,5
Rendah	0	0	1	0,7	5	3,7
Sangat Rendah	2	1,5	2	1,5	2	1,5
Total	134	100	134	100	134	100

Berdasarkan tabel 2 yang menunjukkan keseluruhan aspek kepribadian tangguh, mayoritas responden memiliki kategori yang tinggi pada beberapa aspek seperti kontrol (64,2%) dan tantangan (41,8%). Sementara itu, mayoritas responden lainnya tergolong dalam kategori tertinggi pada aspek komitmen, yaitu sekitar 53%. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa mayoritas responden memiliki kepribadian tangguh yang cenderung tinggi dikarenakan adanya komitmen yang tinggi, kontrol yang tinggi akan suatu keadaan, serta adanya ketertarikan yang kuat akan tantangan.

Tabel 3. Kategori dalam Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis											
	Autonomy		Environmental Mastery		Personal Growth		Positive Relation		Purpose in Life		Self-Acceptance	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Tinggi	7	5,2	14	10,4	17	12,7	18	13,4	46	34,3	26	19,4
Tinggi	34	25,4	48	35,8	58	43,3	60	44,7	64	47,7	62	46,3
Sedang	51	38	53	39,5	42	31,3	39	29,1	21	15,6	38	28,3
Rendah	40	29,8	18	13,4	15	11,2	16	11,9	2	1,5	6	4,4
Sangat Rendah	2	1,49	1	0,74	2	1,5	1	0,7	1	0,7	2	1,5
Total	134	100	134	100	134	100	134	100	134	100	134	100

Berdasarkan tabel 3 yang menunjukkan keseluruhan dimensi kesejahteraan psikologis, mayoritas responden memiliki kategori yang sedang pada beberapa dimensi seperti *autonomy* (38%) dan *environmental mastery* (39,5%). Sementara itu, mayoritas responden lainnya tergolong dalam kategori yang tinggi pada dimensi *personal growth*, *positive relation* atau hubungan positif dengan orang lain, *purpose in life*, dan *self-acceptance*. Dimensi *purpose in life* atau tujuan hidup memiliki persentase tertinggi pada kategori berikut, yaitu sekitar 47,7%, kemudian disusul dengan dimensi *self-acceptance* (46,3%), *positive relation* (44,7%), dan *personal growth* (43,3%). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa mayoritas responden memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dikarenakan sebagian besar responden juga memiliki hubungan yang positif dengan orang lain

atau lingkungan sekitarnya, adanya tujuan hidup, penerimaan diri, serta pertumbuhan pribadi di dalam kehidupannya.

Jika aspek-aspek ketangguhan tersebut dihubungkan dengan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, didapatkan hasil bahwa aspek ketangguhan yang memiliki sumbangan efektif lebih besar dibanding aspek lainnya dengan kesejahteraan psikologis adalah aspek kontrol.

Tabel 4. Regresi Korelasi Ketangguhan: Aspek Kontrol dengan Dimensi Kesejahteraan Psikologis (PWB)

Ketangguhan – PWB	r	r²	r²	Sig	Status
Kontrol – <i>Autonomy</i>	0,195	0,038		0,024	Ada Hubungan
Kontrol – <i>Environmental Mastery</i>	0,183	0,033		0,035	Ada Hubungan
Kontrol – <i>Personal Growth</i>	0,163	0,026		0,060	Tidak Ada Hubungan
Kontrol – <i>Positive Relation</i>	0,365	0,133	0,090	0,000	Ada Hubungan
Kontrol – <i>Purpose in Life</i>	0,125	0,015		0,149	Tidak Ada Hubungan
Kontrol – <i>Self-Acceptance</i>	0,150	0,022		0,084	Tidak Ada Hubungan

Aspek kontrol pada variabel ketangguhan dalam penelitian ini memiliki sumbangan efektif mencapai 9% (tabel 4). Pada aspek kontrol, mayoritas responden tergolong dalam kategori yang tinggi, yaitu mencapai 64,2% (tabel 2). Adanya kontrol yang lebih besar tersebut sesuai dengan pandangan Nelson dan Barry (2005) yang menjelaskan bahwa individu pada tahap *emerging adulthood* akan lebih menggunakan kualitas-kualitas yang ada dalam dirinya, seperti sikap bertanggung jawab, pengambilan keputusan, maupun berkurangnya ketergantungan finansial dari orangtua (perlahan-lahan terlepas dari ketergantungan tersebut).

Tabel 5. Regresi Korelasi Ketangguhan: Aspek Tantangan dengan Dimensi Kesejahteraan Psikologis (PWB)

Ketangguhan - PWB	r	r²	r²	Sig	Status
Tantangan – <i>Autonomy</i>	0,185	0,034		0,032	Ada Hubungan
Tantangan – <i>Environmental Mastery</i>	0,163	0,026		0,060	Tidak Ada Hubungan
Tantangan – <i>Personal Growth</i>	0,218	0,047	0,083	0,012	Ada Hubungan
Tantangan – <i>Positive Relation</i>	0,351	0,123		0,000	Ada Hubungan
Tantangan – <i>Purpose in Life</i>	0,171	0,029		0,048	Ada Hubungan
Tantangan – <i>Self-Acceptance</i>	0,283	0,080		0,001	Ada Hubungan

Setelah aspek kontrol, aspek tantangan menjadi aspek selanjutnya menurut tingkat sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis. Aspek tantangan berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat sumbangan efektif sebesar 8,3%. Hal ini menurut Arnett (2007) dapat dikaitkan pada tahapan usia *emerging adulthood*, yaitu individu akan sangat menyukai tantangan. Banyaknya persentase responden dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukkan bahwa mayoritas responden juga berada dalam kategori tinggi untuk aspek tantangan (41,8%). Hal ini dapat mencerminkan karakteristik *emerging adulthood* yang sedang mengembangkan *identity exploration* atau pencarian identitas. Individu akan mencoba berbagai macam kemungkinan-kemungkinan, khususnya selama merantau, mereka akan mencari pengalaman-pengalaman baru. Oleh sebab itu, aktivitas seperti organisasi, kepanitiaan, hobi, kursus, atau bahkan bekerja juga ikut dilakukan (tabel 4.10).

Tabel 6. Regresi Korelasi Ketangguhan: Aspek Komitmen dengan Dimensi Kesejahteraan Psikologis (PWB)

Ketangguhan - PWB	r	r²	r²	Sig	Status
Komitmen – <i>Autonomy</i>	0,170	0,029		0,050	Tidak Ada Hubungan
Komitmen – <i>Environmental Mastery</i>	0,213	0,047		0,013	Ada Hubungan
Komitmen – <i>Personal Growth</i>	0,183	0,033	0,058	0,035	Ada Hubungan
Komitmen – <i>Positive Relation</i>	0,345	0,119		0,000	Ada Hubungan
Komitmen – <i>Purpose in Life</i>	0,088	0,007		0,312	Tidak Ada Hubungan
Komitmen – <i>Self-Acceptance</i>	0,216	0,046		0,012	Ada Hubungan

Sementara itu, aspek komitmen hanya memiliki sumbangan efektif sebesar 5,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Meskipun data pada tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada di kategori yang sangat tinggi untuk aspek komitmen (53%), Arnett (2007) juga mengatakan bahwa pada tahap *emerging adulthood*, individu masih memperlihatkan karakteristik *instability* yang menyebabkan terkadang mereka akan merasa tidak menentu dengan keputusan yang dipilihnya saat ini, sehingga hal tersebut mendorong individu dalam tahapan usia *emerging adulthood* untuk terus mencari sesuatu yang cocok dengan dirinya, seperti menentukan jurusan, menentukan teman baik, menentukan jabatan atau peran dalam kepanitiaan, dan sebagainya. Hal ini terkait dengan adanya gambaran bahwa pada tahap *emerging adulthood*, individu harus mempertanggungjawabkan keputusan yang diambilnya, sehingga dibutuhkan keteguhan akan pendirian.

Berdasarkan tinjauan data pada tabel 4, 5, dan 6, ketiga aspek ketangguhan masing-masing memiliki nilai sumbangan efektif (r^2) yang lebih besar terhadap dimensi *positive relation* dibandingkan dengan dimensi kesejahteraan psikologis lainnya. Menurut Ryff (1995), budaya timur memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dikarenakan orang-orang dengan budaya timur lebih menjunjung tinggi nilai kolektivisme dibanding individualisme.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Instrumen	r	r²	Sig
PVS III-R – SPWB	0,307	0,125	0,000

Berdasarkan tabel 7, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel ketangguhan yang diukur melalui instrumen PVS III-R dan variabel kesejahteraan psikologis yang diukur melalui instrumen SPWB pada mahasiswa perempuan yang merantau, dimana nilai signifikansi adalah 0,000 ($p < 0.05$) dan hubungan antara kedua variabel bersifat positif dengan nilai *r spearman* sebesar 0.307. Selain itu, dalam tabel 4.20 juga terlihat nilai *r square* (r^2) adalah sebesar 0,125 yang berarti diasumsikan bahwa ketangguhan (IV) memiliki sumbangan efektif sebesar 12,5% terhadap kesejahteraan psikologis (DV).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis data dalam penelitian ini, didapatkan suatu simpulan atau implikasi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau perempuan dari luar Provinsi Jawa Timur ($r = 0,307$). Semakin tinggi skor ketangguhan seseorang, maka semakin tinggi pula skor yang dimiliki pada kesejahteraan psikologis. Dari ketiga aspek ketangguhan, aspek kontrol merupakan aspek yang sangat memainkan peranan penting terhadap kesejahteraan psikologis karena memiliki sumbangan efektif paling dominan, yaitu sebesar 9%. Sementara itu, dari keenam dimensi kesejahteraan psikologis, *positive relation* atau hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu dimensi yang berkorelasi paling kuat dengan ketiga aspek ketangguhan. Dalam penelitian ini, sumbangan efektif ketangguhan untuk kesejahteraan psikologis adalah sebesar 12,5% yang berarti cenderung

sedikit dan selebihnya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar ketangguhan.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan perbaikan atas keterbatasan penelitian yang ada. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti lebih lanjut dengan menyertakan variabel koping terhadap stres yang dialami pada mahasiswa rantau. Saran ini dipertimbangkan atas dasar penelitian terdahulu, yang mana menurut Sekariansah dan Sakti (2013), ketangguhan akan berdampak pada stres. Maka dari itu, peneliti selanjutnya dapat mencari tahu bentuk koping stres yang akan dilakukan oleh individu atau calon responden, baik yang memiliki ketangguhan tinggi maupun rendah untuk menentukan tingkatan kesejahteraan psikologis individu tersebut.

PUSTAKA ACUAN

- Abdillah, Iflacha. (2016). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Society Research in Child Development* , 68-73.
- Auerbach, M.S., and Grambling S.E., Stress Management Psychological Foundations U.S.A :Prentice- Hall, Inc., 1998.
- BAN-PT UNIVERSITAS Terbaik di Indonesia-University. (2016). Dipetik April 20, 2017, dari BAN-PT UNIVERSITAS: <http://www.ban-pt-universitas.co/2016/01/universitas-di-surabaya-swasta-jurusan-akreditasi-a.html>
- Bishop, G. D. (1994). *Health Psychology: Integrating Mind and Body* . Boston: 167-170.
- Bissonnette, M. 1998. Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of the Literature. Prepared for the Child and Family Partnership Project
- Brook, R & Goldstein, S. 2009. Rahasia Tahan Banting (terjemahan Burhan Wirasubrata). Jakarta:PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Dewantara, J. R. (2015, Desember 22). *Fenomena Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa*. Dipetik Januari 16, 2018, dari Hiburan Jogja: <https://hiburanjogjablog.wordpress.com/2015/12/22/fenomena-bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa/>
- Dharmastuty, Galuh. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Hardiness dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Bekerja*. (Skripsi, Fakultas

- Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/44643/35/Naskah%20Publikasi-galuh.pdf>.
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 1-12.
- Indah, R. (2014). *Mahasiswa Pendatang Terancam Kehilangan Hak Suara*. Surabaya: Suara Surabaya.
- Jannah, M., A. B., & Ali, D. S. (2016). Konstruksi Makna Merantau pada Perempuan Perantau Minangkabau (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Perantau Minangkabau Universitas Telkom). *Fakultas Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1991).
- Khiat, Vanessa. (2016). Hubungan Antara Ketangguhan dan Dukungan Sosial terhadap Coping Stres pada Pekerja Tambang Batubara. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Mabruri, Moh. Iqbal. (2007) Hubungan antara kepribadian tangguh (Hardiness) dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being) pada korban bencana alam di Yogyakarta. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *Am Psychol*, 60, 261–262
- Marta, Suci. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, Volume 2, No. 1, Juni 2014 hlm 27-43
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Hernández, E. G., & Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 207-214.
- Muiz, A. A. (2014, Maret 16). *Surabaya Sukses Raih Dua Penghargaan MDGs Awards 2013*. Dipetik 28 Februari, 2017, dari Surabaya Tribun News: <http://surabaya.tribunnews.com/2014/03/16/surabaya-sukses-raih-dua-penghargaan-mdgs-awards-2013>
- Naim, Mochtar. (2013). *Merantau: Pola Migrasi Suku Minangkabau*, Edisi Ketiga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nelson, J. L., & Barry, C. M. (2005). *Distinguishing of Emerging Adulthood: The Role of Self-Classification as an Adult*. *Journal of Adolescent Research* 2005; 20; 42; <http://jar.sagepub.com/cgi/content/abstract/20/2/42/> dipetik pada 18 September 2017.
- Puspitawati, H. (2013). Konsep, Teori, dan Analisis Gender. *Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor*.

- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4, 719-727
- Saleh, R. (2011). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Optimisme Masa Depan pada Remaja Tuna Rungu. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, John W. (2011). *Life-Span Development (13th ed)*.
- Sekariansah, A. T. & Sakti, H. (2013). *Hardiness Relationship between Stress with Sort Of Students in Thesis*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Diponegoro Semarang.
- Siwi, F.R. (2009). *Culture Shock Pada Mahasiswa Luar Jawa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta Ditinjau Dari Etnis Dan Dukungan Sosial* (Skripsi, Fakultas Psikologi UMS, 2009). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/4922/1/F100050225.PDF>
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Role of Hardiness in the Psychological Well-being of Canadian Forces Officer Candidates. *MILITARY MEDICINE*, 7-11.
- Soderstorm, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 311-318.
- UBAYA, Direktorat. (t.thn.). *UBAYA*. Dipetik Juli 10, 2017, dari UBAYA: <http://www.ubaya.ac.id/>
- Weiten, W. (2014). *Psychology Themes and Variations, Briefer Version*. Las Vegas : Wadsworth Cengage Learning.
- Wicaksono, M., & Susilawati, L. (2016). Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prososial terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 196-208.