



Hubungan antara *Hardiness* dengan *Psychological Well-Being* pada Korban *Bullying* di SMA X Klaten

Maliqazuhra Iqbal^{1*}, Amin Al Adib², Ria Rizkiyana³

¹⁻³ Universitas Proklamasi 45, Indonesia

*Penulis Korespondensi: maliqazuhraiqbal@gmail.com

Abstract. *Hardiness is one of the factors that can support the psychological well-being of individuals, especially for adolescents who experience bullying. This study aims to empirically examine the relationship between hardiness and psychological well-being in victims of bullying at SMA X Klaten. The population in this study was 165 students, while the study subjects amounted to 60 students who were victims of bullying, selected using purposive sampling techniques. Data collection was carried out using two measuring tools, namely the Psychological Well-Being scale ($\alpha = 0.910$) and the Hardiness scale ($\alpha = 0.785$). The data was analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique. The results of the analysis showed a correlation coefficient value of $r_{xy} = 0.738$ ($p < 0.05$) which indicated a positive and significant relationship between hardiness and psychological well-being. Thus, the higher the level of hardiness that an individual has, the higher the level of psychological well-being, and vice versa. These findings confirm that psychological well-being in bullying victims can improve if the victim is a resilient person. In addition, this study provides an overview that efforts to strengthen character and self-resilience through psychological interventions and school environment support can be an important strategy in helping bullying victims achieve better psychological well-being.*

Keywords: *Bullying, Hardiness, Psychological Well-Being; Bullying; Adolescent; Resilience.*

Abstrak. *Hardiness adalah salah satu faktor yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu, terutama bagi remaja yang mengalami bullying. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara hardiness dengan psychological well-being pada korban bullying di SMA X Klaten. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 165 siswa, sedangkan subjek penelitian berjumlah 60 siswa yang merupakan korban bullying, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *Psychological Well-Being* ($\alpha = 0,910$) dan skala *Hardiness* ($\alpha = 0,785$). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,738$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara hardiness dengan *psychological well-being*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat hardiness yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa *psychological well-being* pada korban *bullying* dapat meningkat jika korban tersebut merupakan orang yang tangguh. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran bahwa upaya penguatan karakter dan ketahanan diri melalui intervensi psikologis maupun dukungan lingkungan sekolah dapat menjadi strategi penting dalam membantu korban bullying mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.*

Kata kunci: *Hardiness; Psychological Well-Being; Bullying; Remaja; Ketahanan Diri.*

1. LATAR BELAKANG

Sekolah harus menjadi tempat yang nyaman untuk belajar (Juwita & Kasih, 2023). Pendekatan yang dapat diterapkan adalah pendekatan disiplin positif dengan metode pendidikan dan pembinaan yang berfokus pada pengembangan pola pikir serta perilaku positif pada peserta didik (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022). Rohmani dan Aini (2024) menemukan bahwa sekolah yang seharusnya menjadi tempat nyaman justru menjadi tempat berkembangnya *bullying*. *Bullying* merupakan salah satu contoh kasus pelanggaran di bidang Hak Asasi Manusia (HAM) yang terjadi di sekolah, namun seringkali kasus ini diabaikan (Sari dkk. 2022). Pada Catatan Akhir Tahun Pendidikan 2023 Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), bahwa ditemukan 30 kasus *bullying* yang telah

dilaporkan. Kasus peningkatan kekerasan *bullying* dari tahun sebelumnya berjumlah 21 kasus (Rosa, 2023). Data Mashabi dan Kasih (2024) menunjukkan bahwa kasus kekerasan disekolah selama 2024 meningkat secara signifikan, yaitu dari 15 kasus pada bulan Juli menjadi 36 kasus pada bulan September. Kurniawan (2023) menyebutkan bahwa data yang terlapor siswa yang pernah melihat aksi *bullying* mencapai 54 persen, rata-rata siswa yang terdampak *bullying* tidak berani melaporkan kepada pihak sekolah karena khawatir tidak mendapat respons yang baik. Riset Kurniawan (2023) juga menemukan bahwa siswa yang mengaku pernah mengalami *bullying* persentasenya mencapai 99 persen, perilaku *bullying* yang dialami oleh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan perundungan secara verbal dan sosial pengucilan dari lingkungan.

Kurnianingrum (2023) mengatakan faktor psikologis yang muncul pada kasus *bullying* adalah gangguan kepribadian, dan ketidakstabilan emosi. Sari dkk. (2022) mengemukakan dampak yang muncul pada korban *bullying* umumnya mengalami perasaan marah, sedih, tidak berharga, frustrasi, rasa kesepian dan seolah tersingkirkan oleh lingkungan. Menurut Triana dkk (2021) dampak *bullying* dapat menyebabkan korban mengalami kurang sejahteranya kondisi psikologis mereka yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, rasa takut, rendah diri serta merasa tidak berharga. Penelitian Yapputro, dkk (2025) kesejahteraan psikologis individu diduga berperan dalam membantu seseorang menghadapi tekanan yang muncul selama proses pembelajaran.

Musriyah, Dimala dan Pertiwi (2024) menemukan bahwa masa peralihan dari remaja ke dewasa memiliki potensi menyebabkan situasi yang penuh tekanan yang mengakibatkan terpengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis individu. Utami dan Duryati (2023) menjelaskan bahwa agar individu memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai serta terhindar dari beban mental, individu perlu membuka dirinya dengan mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain, serta membangun sikap saling percaya dalam hubungan dengan individu lainnya.

Saputri, Purwanto dan Ahmadi (2024) mengungkapkan bahwa faktor yang berpengaruh pada *psychological well-being* adalah *social media addiction*, *hardiness* dan *emotional intelligence*. Individu yang *social addiction* yakni kemampuan menerima diri sendiri secara utuh dan memiliki menjalin hubungan positif dengan individu lain, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dunia maya. *Hardiness* yaitu ketahanan terhadap tekanan, komitmen diri dan tujuan untuk mengidentifikasi serta menemukan makna dari suatu peristiwa yang terjadi untuk meningkatkan daya tahan pada *psychological well-being*. Sementara itu, *emotional intelligence* merupakan individu yang memahami dan mengelola emosi diri sendiri, sehingga

dapat bertindak dengan bijak dalam situasi yang kurang menguntungkan dan mencapai kebahagiaan (Sari dkk, 2024).

Hardiness adalah variabel yang penting untuk diteliti. Pola sikap dan strategi yang memfasilitasi tanggapan terhadap situasi yang sulit dengan tetap terlibat terhadap apapun yang terjadi, tidak peduli bagaimana hal-hal buruk didapatkan dan berusaha untuk mengubah permasalahan tersebut menjadi suatu hal yang menguntungkan (Marlinda dkk 2015). Individu yang memiliki *hardiness* ditunjukkan dengan motivasi positif dalam hal yang dilakukan, memiliki harapan yang tinggi, serta melihat tekanan sebagai hal yang mampu untuk dihadapi (Zwagery & Leza, 2021).

Hamida dan Izzati (2022) mendapatkan hasil bahwa perilaku *hardiness* menjadi dasar seseorang untuk kuat, tegar, dan berani dalam menghadapi tantangan. Situasi kehidupan yang melelahkan dapat diantisipasi sebagai peluang untuk melakukan hal-hal yang positif dan bisa mengembangkan *psychological well-being* dalam diri. penelitian Musriyah dkk (2024) pada peserta didik menyatakan bahwa pada masa peralihan dari remaja ke dewasa memiliki potensi menyebabkan situasi yang penuh tekanan yang mengakibatkan terpengaruh pada *psychological well-being* individu. *Hardiness* peserta didik berguna dalam mengatasi tuntutan akademik dan tekanan, mengubahnya menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini mendukung siswa dalam mengoptimalkan *psychological well-being*.

2. KAJIAN TEORITIS

Psychological Well-Being

Psychological well-being menekankan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang positif cenderung melihat diri mereka dengan cara yang positif, serta memiliki sikap optimis dan harapan untuk masa depan (Ryff, 1989). *Psychological well-being* merupakan kondisi psikologis individu yang memiliki fungsi dengan baik dan positif (Ramadhani dkk. 2016). Pada penelitian Yenita (2022) *psychological well-being* berarti kemampuan seseorang untuk menjalani hidup dengan baik, menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, serta merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya.

Menurut Ryff (1989), terdapat enam dimensi *psychological well-being*, yaitu, *self acceptance*: menerima masa lalu dan masa kini serta membangun sikap positif terhadap dirinya sendiri, *positive relationship with others*: memiliki empati mendalam dan kasih sayang terhadap orang lain,, *autonomy*: kemampuan untuk mengatur dan menentukan perilaku hidupnya sendiri, *enviromental mastery*: memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologisnya, *purpose in life*: memberikan makna dan tujuan dalam

kehidupan seseorang, dan *personal growth*: melibatkan pencapaian karakteristik tertentu, tetapi juga melibatkan pengembangan potensi individu secara berkelanjutan. Saputri dkk. (2024) dijelaskan bahwa beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* ada *social media addiction*, *hardiness*, dan *emotional intelligence*.

Ganesha, Dahlan dan Adiwinata (2024) mengungkapkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang lebih memadai cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan jelas mengenai masa depan mereka. Dalam konteks ini, orientasi masa depan mencakup harapan, rencana, dan tujuan siswa untuk masa depan mereka. Individu yang kesejahteraan psikologisnya terganggu berdampak pada akademik yang berpengaruh pada interaksi sosial yang rendah dan nilai yang cenderung turun dan sebaliknya (Musafiri, 2023).

Hardiness

Kobasa (1979) mendefinisikan *hardiness* sebagai ciri kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya untuk bertahan menghadapi tantangan dalam kehidupan. Menurut Herliany (2023) *hardiness* merupakan karakter individu yang memiliki ketahanan mental yang kuat, mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap optimis, tidak mudah menyerah, berani mengambil resiko, dan memiliki kemampuan untuk mengubah situasi sulit menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang.

Kobasa (1979) menyatakan *hardiness* terdiri dari tiga aspek, yaitu *control*: kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai, dan menggabungkan berbagai macam kejadian penuh tekanan ke dalam rencana hidup agar dapat meminimalisir dampak yang mengacaukan dirinya, *commitment*: keyakinan yang dapat meminimalisir persepsi terhadap ancaman yang dapat muncul akibat kejadian hidup yang menekan, dan *challenge*: agen perubahan di lingkungan mereka dan dapat memberikan respon yang tepat pada hal-hal yang tidak terduga.

Herliany (2023) *hardiness* merupakan karakter individu yang memiliki ketahanan mental yang kuat, mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap optimis, tidak mudah menyerah, berani mengambil resiko, dan memiliki kemampuan untuk mengubah situasi sulit menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang. Menurut Mohatashami, Tajari, dan Rad (2015), *hardiness* adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif dengan lingkungannya, meskipun dihadapkan pada situasi yang mengancam atau segala bentuk kesulitan.

Pola sikap dan strategi yang memfasilitasi tanggapan terhadap situasi yang sulit dengan tetap terlibat terhadap apapun yang terjadi, tidak peduli bagaimana hal-hal buruk didapatkan dan berusaha untuk mengubah permasalahan tersebut menjadi suatu hal yang menguntungkan (Marlinda dkk 2015). Individu yang memiliki *hardiness* ditunjukkan dengan motivasi positif

dalam hal yang dilakukan, memiliki harapan yang tinggi, serta melihat tekanan sebagai hal yang mampu untuk dihadapi (Zwagery & Leza, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA X Klaten yang berada pada jenjang kelas X, XI, dan XII pada tahun ajaran 2024/2025. Jumlah keseluruhan siswa adalah 165 orang, yang terdiri atas 50 siswa kelas X, 50 siswa kelas XI, dan 65 siswa kelas XII.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiono (2020), *purposive sampling* adalah teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan oleh peneliti adalah memilih sampel yang memenuhi kriteria, yaitu siswa aktif di SMA X Klaten dan pernah mengalami *bullying* subjek penelitian terdiri dari 60 siswa aktif SMA X Klaten yang pernah mengalami *bullying*.

Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa dua skala yaitu skala *Psychological Well Being* oleh Fadhil (2021) dan skala *Hardiness* oleh Kala' Iri' dkk. (2024). Peneliti melakukan uji coba pada kedua alat ukur yang digunakan kepada 34 siswa untuk menguji daya beda aitem dan reliabilitas. Pengambilan data uji coba dilakukan untuk mengevaluasi kelayakan alat ukur sebelum proses pengambilan data dilapangan untuk penelitian (Novieany dkk. 2021).

Peneliti melakukan uji coba skala dengan 34 siswa untuk menentukan daya beda aitem dan reliabilitas setiap aitem. Aitem pada skala dianggap memiliki indeks daya beda aitem yang memuaskan jika $\geq 0,30$ dan jika nilainya $<0,30$ maka aitem tersebut dianggap tidak lolos daya beda aitem dan harus digugurkan (Sugiyono, 2020). Pada skala *psychological well being* terdapat 25 aitem dan skala *Hardiness* terdapat 11 aitem yang lolos uji daya beda aitem.

Dalam uji reliabilitas pada penelitian ini memakai *Alpha Cronbach*. Dengan koefisien reliabilitas dari *alpha cronbach* (α) $\geq 0,5$ (Sugiyono, 2020). Pada skala *Psychological Well Being* nilai *alpha cronbach* 0,910 dan skala *Hardiness* nilai *alpha cronbach* 0,785.

Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan *hardiness* dan *psychological well being*. Uji korelasi adalah pengukuran sejauh mana pasangan nilai terkait dari dua variabel cenderung berubah bersama (Coolican, 2024). Data

dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 21 for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menyelesaikan tahap persiapan dan uji coba alat ukur, peneliti melakukan penelitian. Pengambilan data penelitian di SMA X Klaten pada tanggal 20 Februari 2025 sampai 6 Maret 2025. Peneliti menyebarkan skala secara langsung kepada para siswa. Skor total dari masing-masing variabel diklasifikasikan berdasarkan kategorisasi yang dihitung menggunakan skor hipotetik berdasarkan model distribusi normal jenis kategori jenjang (Azwar, 2022). Azwar (2022) untuk membuat kategorisasi tersebut perlu menghitung skor tertinggi, skor terendah, mean hipotetik (μ), jarak hipotetik, dan standar deviasi hipotetik (σ). Pada penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai = 5, Sesuai = 4, Netral = 3, Tidak Sesuai = 2, dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Selanjutnya, Skor subjek dikategorikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Uji Statistik Deskriptif

Variabel Psychological Well-Being

Tabel 1. Kategorisasi Pengukuran *Psychological Well-Being*.

Interval	Kategori	Jumlah	%	Rata-rata
$X \geq 92$	Tinggi	0	0	
$58 > X > 92$	Sedang	54	90	67,6
$X \leq 58$	Rendah	6	10	

Berdasarkan tabel 1, subjek memiliki skor *psychological well-being* pada kategori sedang dengan persentase sebesar 90%. Kemudian kategori rendah, terdapat 6 subjek dengan persentase sebesar 10%. Pada kategori tinggi, tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori ini. Rata-rata sebesar 67,6 termasuk pada kategori sedang. Hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa korban *bullying* di SMA X Klaten memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang.

Variabel Hardiness

Tabel 2. Kategorisasi Pengukuran *Hardiness*.

Interval	Kategori	Jumlah	%	Rata-rata
$X \geq 40$	Tinggi	0	0	
$26 > X > 40$	Sedang	48	80	29
$X \leq 26$	Rendah	12	20	

Berdasarkan tabel 2 terdapat 12 subjek pada kategori rendah dengan persentase 20%, terdapat 48 subjek pada kategori sedang dengan persentase 80%, dan tidak terdapat subjek pada kategori tinggi. Perhitungan ini memperoleh rata-rata sebesar 29, sehingga dapat dinyatakan

bahwa rata-rata skor *hardiness* berada pada kategori sedang. Berdasarkan uraian di atas, sebagian besar bahwa korban *bullying* di SMA X Klaten memiliki tingkat *hardiness* yang sedang.

Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan uji korelasi, data akan diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov Z. Uji normalitas ini bertujuan untuk menguji apakah variabel yang ada di penelitian ini bisa dikatakan normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z* menggunakan SPSS. Uji normalitas apabila nilai tingkat signifikansinya $>0,05$. jika tingkat signifikansinya $<0,05$ maka dikatakan tidak normal.

Uji normalitas pada skala *Psychological Well-Being* diperoleh nilai statistik Kolmogorov Smirnov sebesar 0,555 dengan signifikansi sebesar 0,918 ($p>0,05$). Sedangkan, pada skala *Hardiness* diperoleh nilai statistik Kolmogorov Smirnov sebesar 0,652 dengan signifikansi sebesar 0,788 ($p>0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan data pada kedua pengukuran skala tersebut memiliki distribusi data yang normal.

Hasil uji linearitas diperoleh nilai F linearity pada variabel *psychological well-being* dengan *hardiness* sebesar 84,983 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) yang berarti nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang artinya variabel *psychological well-being* dengan *hardiness* dikatakan linier.

Berdasarkan uji asumsi klasik, ditemukan bahwa data pada kedua skala penelitian berdistribusi normal dan linier, maka uji korelasi yang digunakan adalah *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi tersebut menemukan r_{xy} sebesar 0,738 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,01$). Hal tersebut berarti terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *hardiness* dengan *psychological well-being*.

Uji Analisis Tambahan

Penelitian melakukan analisis tambahan untuk menguji kontribusi setiap aspek *hardiness* terhadap *psychological well-being*, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi setiap aspek. Berikut tabel hasil uji hipotesis setiap aspek *hardiness*:

Tabel 3. Sumbangan Setiap Aspek *Hardiness* terhadap *Psychological Well-Being*.

Aspek <i>Hardiness</i>	Sumbangan Efektif
<i>Challenge</i>	26,85%
<i>Control</i>	18,62%
<i>Commitment</i>	8,99%

Berdasarkan hasil sumbangan efektif di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *challenge* memiliki sumbangan efektif sebesar 26,85%, aspek *control* memiliki sumbangan efektif sebesar 18,62%, dan *commitment* memiliki sumbangan efektif sebesar 8,99%, sehingga sumbangan efektif total adalah 54,46%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *commitment* yang memiliki sumbangan efektif paling besar dibandingkan aspek *control* dan *challenge*.

Untuk mengetahui perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari jenis kelamin, maka dilakukan analisis menggunakan uji beda *Mann Whitney U*. Hasil analisis menunjukkan nilai *Mann Whitney U* sebesar 571, dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata pada *psychological well-being* pada perempuan sebesar 69,7 sedangkan pada laki-laki 61,4. Artinya, terdapat perbedaan *psychological well-being* yang signifikan pada perempuan dengan laki-laki, dimana *psychological well-being* perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada korban *bullying* di SMA X Klaten. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,738 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *hardiness* dengan *psychological well-being*. Hasil uji korelasi tersebut artinya, hipotesis pada penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hamida dan Izzati (2022), *hardiness* menjadi dasar seseorang untuk kuat, tegar, dan berani dalam menghadapi tantangan. Situasi kehidupan yang melelahkan dapat diantisipasi sebagai peluang untuk melakukan hal hal yang positif dan bisa mengembangkan *psychological well-being* dalam diri. Reknes dkk (2018) menyatakan *hardiness* yang ada pada individu dapat memengaruhi ketahanan korban yang berdampak pada kesehatan negatif akibat *bullying*. Penelitian Musriyah dkk (2024) dengan *hardiness* peserta didik dapat mengatasi tuntutan akademik dan tekanan, mengubahnya menjadi peluang untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini mendukung siswa dalam mengoptimalkan *psychological well-being*. Pada masa peralihan perkembangan dari remaja ke dewasa memiliki potensi yang menyebabkan situasi penuh tekanan sehingga berpengaruh pada *psychological well-being* individu (Musriyah dkk 2024).

Hasil uji korelasi di atas didukung dengan hasil uji statistik deskriptif pada variabel *psychological well-being*, jumlah terbanyak ada pada kategori sedang menunjukkan persentase 90% dengan rata-rata sebesar 67,6. Pada penelitian Mariska dan Astuti (2024) hasil tingkat *psychological well-being* yang sedang mengindikasikan bahwa subjek penelitian sudah mampu menetapkan tujuan hidup, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, serta

mengelola dan menghadapi berbagai situasi kehidupan dengan cukup baik. Individu dengan tingkat *psychological well-being* sedang, disarankan untuk lebih baik dalam mengelola emosi, memandang perubahan sebagai kesempatan untuk tumbuh, dan tetap bersemangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan (Mariska & Astuti, 2024).

Sedangkan, pada variabel *hardiness* jumlah terbanyak ada pada kategori sedang menunjukkan persentase 80% dengan rata-rata sebesar 29. Hasil tingkat *hardiness* yang merujuk pada kategori sedang menunjukkan bahwa para subjek secara umum memiliki daya tahan cukup dalam mengelola atau mengatasi peristiwa-peristiwa tidak menyenangkan serta memiliki kesadaran tentang tujuan yang hendak dicapai, ditandai dengan sumbangan efektif tingkat kontrol dan komitmen (Pratama & Hadi, 2022).

Hasil uji hipotesis tersebut didukung dengan hasil analisis tambahan, yaitu dengan menguji masing-masing aspek *hardiness* terhadap *psychological well-being*. Hasil uji hipotesis masing-masing aspek pada *hardiness* yakni aspek *challenge* memberikan kontribusi 26,85%. Menurut Hamida dan Izzati (2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki *hardiness* dengan *challenge* tinggi menganggap segala perubahan yang terjadi dalam hidup merupakan hal yang normal dan memiliki keinginan untuk maju. Sementara individu yang rendah pada aspek *challenge* merasa cemas ketika menghadapi perubahan dan melihatnya sebagai ancaman. Pada Hamida dan Izzati (2022) juga membahas aspek *control* yang menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan, membuat keputusan, dan bersikap optimis terhadap situasi yang dihadapi. Namun, individu yang aspek *control* rendah kesulitan dalam menentukan arah dan mengendalikan kondisi yang menekan. Sementara itu, aspek *commitment* terlihat dari sejauh mana individu terlibat dan berusaha dalam menyelesaikan tugas, menunjukkan tanggung jawab dan ketekunan dalam kegiatan yang dilakukan. Akan tetapi, jika pada aspek *commitment* rendah individu akan menarik diri, bersikap pasif dan menghindari keterlibatan dalam situasi yang seharusnya dijalankan (Hamida & Izzati, 2022).

Selain itu, ditinjau dari jenis kelamin hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *psychological well-being* antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki mean *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan perbedaan nilai mean perempuan sebesar 69,7 dan laki-laki sebesar 61,4. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum perempuan dalam sampel penelitian ini mengalami *psychological well-being* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Pada Thayeb dan Suryadi (2023) laki-laki mengalami tantangan dalam mencerminkan keterbatasan dalam membuat keputusan hidup secara bebas yang dipengaruhi oleh norma dan ekspektasi gender. Selain itu, nilai penguasaan lingkungan yang lebih rendah mengindikasikan adanya

kesulitan dalam mengelola tekanan serta beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Rendahnya pertumbuhan pribadi juga mengisyaratkan adanya hambatan dalam pengembangan diri yang tidak menyimpang dari peran gender tradisional. Sebaliknya, perempuan menunjukkan keunggulan dalam kemampuan coping yang lebih adaptif, hubungan sosial yang positif, dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan tinggi rendahnya *psychological well being*, salah satunya adalah *hardiness* dengan sumbangan efektif sebesar 54,46%, sisanya 45,54% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti usia, dukungan sosial, *social media adicction*, dan *emotional intelligence* (Ryff,1989; Saputri dkk 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,738 ($p < 0,05$), yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada korban *bullying* di SMA X Klaten. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *hardiness*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*, dan sebaliknya. *Hardiness* berkontribusi sebesar 54,46% pada *psychological well-being*, sisanya 45,54% merupakan kontribusi dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Sebagai implikasi praktis, sekolah disarankan membentuk sistem pelaporan bullying yang aman dan ramah korban, menerapkan pendekatan disiplin positif, serta menyelenggarakan pelatihan *hardiness* melalui kelas pengembangan diri atau kegiatan karakter yang mencakup aspek *commitment*, *control*, dan *challenge*, sementara guru perlu mengembangkan program konseling berbasis empati dan mendorong interaksi kelompok yang membangun ketahanan kolektif, orang tua diharapkan membangun komunikasi terbuka, memberi ruang kemandirian, serta membantu anak mengenali dan mengelola emosi, siswa diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya *hardiness* dengan aktif mencari dukungan sosial dan mengikuti kegiatan penguatan diri, serta peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel tambahan seperti usia, jenis kelamin, dukungan sosial, kecanduan media sosial, dan kecerdasan emosional, serta mempertimbangkan pengaruh faktor eksternal yang relevan terhadap hubungan antara *hardiness* dan *psychological well-being*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada panitia Dies Natalis Universitas Proklamasi 45 yang ke-61 atas kesempatan dan dukungan yang diberikan sehingga artikel ini dapat disusun dan dipublikasikan.

DAFTAR REFERENSI

- Azwar, S. (2022). Skala penyusunan psikologi. Pustaka Pelajar.
- Coolican, H. (2024). Research methods and statistics in psychology. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003215967>
- Ganesha, A. B. S., Dahlan, T. H., & Adiwinata, A. H. (2024). Profil kecemasan dan psychological wellbeing serta implikasinya terhadap orientasi masa depan siswa SMAN 6 Bandung. Prosiding Seminar Psikologi Pendidikan, 1(1), 105–118.
- Hamida, C. S., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan psychological well-being pada karyawan. Character: Jurnal Penelitian Psikologi dan Psikologi, 9(5), 14–25. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.46617>
- Herliany, K. (2023). Hardiness pada mahasiswa yang berwirausaha. Journal of Creative Student Research (JCSR), 1(2), 240–264. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i2.1481>
- Juwita, C., & Kasih, A. P. (2023). Kemendikbud: Sekolah harus jadi tempat yang aman dan nyaman bagi siswa. Kompas.com. <https://edukasi.kompas.com/read/2023/08/25/160000671/kemendikbud--sekolah-harus-jadi-tempat-yang-aman-dan-nyaman-bagi-siswa>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Disiplin positif untuk merdeka belajar: Strategi penerapan pada jenjang SMA.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kurnianingrum, T. P. (2023). Darurat kasus perundungan anak di dunia pendidikan Indonesia. INFO Singkat, 15(19), 21–25.
- Kurniawan, A. (2023). Duh! Mayoritas pelajar SMA di Jateng ternyata pernah alami bullying. Espos.id. <https://regional.espos.id/duh-mayoritas-pelajar-sma-di-regional-ternyata-pernah-alami-bullying-1683790>
- Marlinda, I. W., Supriyono, Y., & Herani, I. (2015). Hubungan hardiness dengan locus of control eksternal pada mahasiswa. Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 12(1), 23–31. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i1.6392>

- Mashabi, S., & Kasih, A. (2024). FSGI: Kasus kekerasan di sekolah meningkat selama Juli–September 2024. Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/09/30/153306771/fsgi-kasus-kekerasan-di-sekolah-meningkat-selama-juli-september-2024>
- Mohatashami, A. R., Tajari, F., & Rad, M. R. A. (2015). Studying the relationship between hardiness and resilience personality traits and academic achievement among students of Kashan University in 2014. *Science Journal*, 36(3), 3294–3301.
- Musafiri, M. R. A. (2023). Psychological well-being dan subjective well-being terhadap kejenuhan akademik siswa. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, 12(2), 157–176. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v12i2.2319>
- Musriyah, A., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Psychological well-being ditinjau dari hardiness pada mahasiswa di Karawang. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 10(4), 1110–1120. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v10i4.6250>
- Novieany, E., Satiadarma, M. P., & Idulfilastri, R. M. (2021). Pengujian validitas konstruk, reliabilitas internal, dan analisis butir (Studi adaptasi alat ukur skrining gangguan bipolar di Indonesia). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 39. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9500.2021>
- Pratama, S., & Hadi, C. (2022). Hardiness sebagai prediktor career adaptability mahasiswa dalam menentukan kesuksesan karir. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 175. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.17906>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Reknes, I., Harris, A., & Einarsen, S. (2018). The role of hardiness in the bullying–mental health relationship. *Occupational Medicine*, 68(1), 64–66. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx183>
- Rohmani, A. H., & Aini, N. (2024). The impact of bullying on children’s education and mental health at UPT SDN 325 Gresik. *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 9(1), 174–193. <https://doi.org/10.33477/alt.v9i1.7328>
- Rosa, N. (2023). Catatan akhir tahun pendidikan 2023, FSGI: Kasus bullying meningkat. DetikEdu. <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-7117942/catatan-akhir-tahun-pendidikan-2023-fsgi-kasus-bullying-meningkat>
- 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.
- Saputri, F. Q., Purwanto, E., & Ahmadi, F. (2024). The relationship between social media addiction, hardiness, and emotional intelligence with students’ psychological well-being. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 9–14. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

- Sari, H. N., Pebriyani, P., Nurfarida, S., Suryanto, M. F., Suri, P. A. A., & Nugraha, R. G. (2022). Perilaku bullying yang menyimpang dari nilai Pancasila pada siswa sekolah. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 2095–2102. <https://doi.org/10.31316/jk.v6i1.2922>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Elfabeta.
- Thayeb, C. S. K., & Suryadi, D. (2023). Overview of psychological well-being differences in the sandwich generation based on gender: Statistical analysis with SPSS. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 775–783.
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiанти, E. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4, 823–832.
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan self-disclosure dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5739>
- Yapputro, N. E., Angelina, C., Virena, R., Pranata, R. J., Aurelia, V., & Wijaya, E. (2025). Psychological well-being dan motivasi belajar mahasiswa. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 30–39. <https://doi.org/10.24912/provita.v18i1.33729>
- Yenita, S. (2022). Gambaran psychological well-being pada dewasa awal yang berstatus janda di Kenagarian Air Bangis. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 150–155. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i2.451>
- Zwagery, R. V., & Leza, N. M. (2021). Hubungan hardiness dengan student engagement pada siswa SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 22–27.