

## Hardiness sebagai prediktor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di universitas negeri malang

**Mohammad Saiful Pradana, Tutut Chusniyah**

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang,

\*Penulis korespondensi, Surel: tututchusniyah@yahoo.com

### Abstract

The purposes of this research were (1) to study the level of hardiness of student athlete at State University of Malang, (2) to study the level of happiness of students athlete at State University of Malang, (3) to study whether hardiness is a predictor of happiness in students athlete at State University of Malang. This research is a quantitative research of predictive type using descriptive analysis and simple linear regression on the population of student athletes at the State University of Malang. The research subjects were selected using a proporsional random sampling of 100 people. The research instrument a hardiness scale with reliability of 0.976 and scale of The PERMA-Profiler with reliability of 0.695. The results showed that 52% of the subjects had high hardiness and 52% had low happiness. The R value obtained by the hardiness variable toward happiness variable was significant for about 0.583. Moreover, the R-Square value was 0.340, which showed that hardiness contributes to the emergence of happiness by 34% and 66% was influenced by other factors. The significance value was  $0.00 < 0.05$ , which means that the hypothesis H0 was rejected and the hypothesis H1 is accepted.

**Keywords:** hardiness; happiness; student athlete.

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui tingkat hardiness pada mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang, (2) untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang, (3) untuk mengetahui apakah hardiness merupakan prediktor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis prediktif menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana pada populasi mahasiswa olahragawan Universitas Negeri Malang. Subjek penelitian dipilih menggunakan proporsional random sampling sebanyak 100 orang. Instrumen penelitian menggunakan skala hardiness scale dengan reliabilitas 0,976 dan skala The PERMA-Profiler dengan reliabilitas 0,695. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52% subjek memiliki hardiness tinggi dan sebanyak 52% memiliki kebahagiaan rendah. Nilai R yang diperoleh variabel hardiness terhadap variabel kebahagiaan cukup signifikan yaitu sebesar 0,583. Diperoleh nilai R-Square sebesar 0,340 yang berarti bahwa hardiness memberikan kontribusi terhadap munculnya kebahagiaan sebesar 34% dan 66% dipengaruhi oleh faktor lain. Diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$  yang berarti hipotesis H0 ditolak H1 diterima.

**Kata kunci:** hardiness; kebahagiaan; mahasiswa olahragawan

### 1. Pendahuluan

Memasuki era globalisasi sekarang ini terdapat banyak pengaruh dari dunia barat yang masuk ke negara kita, baik pengaruh yang baik maupun yang buruk. Dengan adanya pengaruh tersebut yang paling rawan mengalami dampaknya adalah seseorang pada masa dewasa awal. Dewasa awal dimulai ketika seseorang berusia 18 tahun hingga berusia 40 tahun (Hurlock, 2010), tetapi secara umum mereka yang dianggap dewasa awal adalah yang berusia antara 20 hingga 40 tahun. Pada masa dewasa awal seseorang memasuki masa transisi, yakni transisi

fisik, intelektual, dan peran sosial. Ketika memasuki masa dewasa awal, individu akan mengalihkan pandangan egosentrinya menjadi sikap empati. Penentuan relasi dalam kehidupan sosial menjadi sebuah peranan yang penting. Menurut Hurlock (2010), pada masa dewasa awal karakteristik utamanya adalah mengenai penyesuaian diri terhadap cara hidup yang baru serta berusaha memanfaatkan kebebasan yang telah diperoleh.

Jika melihat rentangan umur diatas maka seseorang pada masa dewasa awal di negara kita banyak yang memilih menjadi mahasiswa sebelum meniti karir di dunia kerja. Mahasiswa merupakan seseorang yang mengemban ilmu dan pelajaran di perguruan tinggi, baik di universitas, institusi maupun akademi. Seseorang yang terdaftar sebagai siswa atau pelajar aktif di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Menjadi mahasiswa tidak hanya diartikan dalam lingkup administratif saja, namun lebih dari itu. Mahasiswa adalah seorang yang diharapkan dapat membawa perubahan bagi lingkungan sosialnya serta dapat memberikan sumbangsih berupa solusi bagi permasalahan yang ada di sekitarnya. Selain itu pada masa-masa mahasiswa pemuda bebas memilih apa yang dikehendaki oleh hatinya, tidak sedikit di Indonesia mahasiswa yang memilih untuk menjadi olahragawan yang dinaungi fakultas ataupun universitas itu sendiri. Di Universitas Negeri Malang terdapat beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak dibidang olahraga seperti sepak bola, futsal, basket, bola voli, tenis lapangan, pencak silat dan lain sebagainya. Para atletnya pun juga sudah banyak yang mengikuti gelaran pentas olahraga baik mewakili fakultas, universitas, maupun regional Malang.

Olahragawan atau yang sering disebut atlet merupakan seseorang yang memiliki bakat dalam bidang keolahragaan dan manifestasi dari latihan fisik. Merujuk Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Menurut Peraturan Presiden nomor 44 tahun 2014 tentang Pemberian Penghargaan Olahraga, yang juga telah diperkuat oleh Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga, setiap pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah/swasta, dan perseorangan yang berprestasi dan/atau berjasa dalam memajukan olahraga, berkesempatan untuk menerima penghargaan dalam bentuk; tanda kehormatan, kemudahan, beasiswa, pekerjaan, kenaikan pangkat luar biasa, asuransi, kewarganegaraan, warga kehormatan, jaminan hari tua, kesejahteraan, atau bentuk penghargaan lain. Mengutip berita Kompas.com pada tanggal 28 Agustus 2018, Ketua Kontingen Indonesia (CdM) Komjen (Purn) Syafruddin menyatakan bahwa para atlet yang meraih medali dalam ajang Asian Games 2018 memiliki kesempatan untuk diterima menjadi pegawai negeri sipil (PNS) atau anggota Polisi Indonesia maupun Tentara Nasional Indonesia. Selain untuk memberi motivasi para atlet Indonesia selama gelaran Asian Games 2018, hal tersebut juga membuktikan kepada masyarakat bahwa dengan menjadi atlet yang berprestasi, dapat menjamin kesejahteraan kehidupannya kelak.

Tidak puas dalam hidup dan merasa tidak bahagia merupakan ranah kajian psikologi positif yang berfokus untuk melihat sesuatu melalui sudut pandang ke arah yang positif. Bahwa dalam keadaan yang lemah dan tak berdaya, individu dapat melihat dan memaknai hidupnya untuk lebih positif, memaknai manusia sebagai individu yang dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya. Psikologi positif berfokus terhadap bagaimana individu memaknai segala hal yang terjadi dalam diri dan kehidupannya (Compton & Hoffman, 2005). Paradigma psikologi positif telah menarik perhatian para teoritis karena membahas mengenai konsep kebahagiaan. Studi mengenai psikologi positif kini berfokus mengenai kesejahteraan dan kepuasan hidup secara subyektif yang dikembangkan oleh Seligman (2000), yaitu bagaimana seseorang menilai kesejahteraan dan kebahagiaan kehidupannya menurut sudut pandangnya.

Kebahagiaan adalah salah satu faktor atlet bisa berprestasi, karena jika ia sudah bahagia dengan apa yang ia lakukan atlet tersebut bisa bertanding atau bermain dengan lepas tanpa merasa ada beban. Ada berbagai definisi dari kata Happiness. Menurut Veenhoven (2000), kebahagiaan dirujuk ke tingkat dimana individu menilai keinginan umum dari hidupnya. Ini berarti seberapa banyak individu mencintai hidupnya dan menikmatinya. Lyubomirsky (2005) menganggap kebahagiaan sebagai pengalaman sukacita, gratifikasi, dan juga kebermaknaan hidup. Dengan definisi ini, kebahagiaan adalah fenomena abstrak dan subjektif, dan setiap orang memiliki pola unik untuk menginterpretasikan pengalaman mereka dengan cara yang membuat mereka bahagia. Survei yang berbeda menunjukkan bahwa kebahagiaan memiliki hubungan yang positif dan bermakna dengan berbagai dimensi kesehatan psikologis dan memiliki peran penting dalam mencegah gangguan fisik dan mental. Veenhoven (2006) menunjukkan bahwa kebahagiaan memperpanjang umur orang sehat di masyarakat, di samping perbaikan dan penurunan masalah mental bersama dengan peningkatan kesehatan mental. Hasil penelitian oleh Lyubomirsky (2001) menunjukkan bahwa kebahagiaan mampu memprediksi perubahan yang terkait dengan kesehatan psikologis dan kesejahteraan. Dalam sebuah penelitian oleh Edwards et al. (2005), pentingnya kepuasan hidup sebagai komponen kebahagiaan dalam kesejahteraan psikologis dan kinerja positif dari atlet dewasa ditekankan, dan hasilnya menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang tinggi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet.

Hardiness adalah seperangkat karakteristik pribadi yang merupakan sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh stres. Secara keseluruhan, hardiness berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan psikologis dengan mengurangi efek buruk stres dan mencegah gangguan fisik dan mental. Menurut Kobasa (dalam Wicaksono, 2016) hardiness merupakan suatu karakteristik atau sifat kepribadian yang membuat seseorang menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif dari timbulnya stres yang harus dihadapi. Seseorang yang memiliki hardiness cenderung lebih percaya diri dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menggunakan coping aktif serta dukungan sosial dalam setiap kesempatan yang ada, sehingga dapat membantu mengatasi tekanan dan masalah yang dialaminya (Florian dalam Wicaksono, 2016). Maka mahasiswa olahragawan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan tugas sebagai olahragawan haruslah memiliki suatu hardiness yang membantu mahasiswa untuk dapat bersaing dalam setiap kegiatan yang dikerjakan seorang olahragawan dan mengerjakan kewajibannya sebagai mahasiswa serta menyelaraskan antara kewajiban, hak dan juga hasil yang dicapai. Ketahanan terdiri dari tiga aspek yakni komitmen, kontrol dan tantangan. Menurut Kobasa, Maddi, dan Courington (1981) komitmen adalah pendekatan hidup yang ditandai dengan rasa ingin tahu dan kebermaknaan. Komitmen dipandang sebagai suatu pengabdian individu terhadap keputusan yang telah diambil sebelumnya, disini keputusan yang diambil ialah sebagai atlet maka dari itu segala hal yang menghambat seseorang dalam menjadi atlet akan bisa diminimalisir dengan komitmen yang baik. Kontrol diartikan sebagai kecenderungan untuk percaya dan bertindak selayaknya seseorang dapat memberikan pengaruh terhadap kejadian-kejadian di sekitarnya melalui usaha yang telah dilakukannya. Tantangan merupakan harapan terhadap perubahan yang normal dan memberikan stimulus terhadap perkembangan (Smith 1993: 98). Setiap hal pasti akan memiliki tantangan yang berbeda, jika dengan adanya tantangan yang timbul seseorang bisa melewatinya maka tantangan tersebut akan memberikan pengalaman terhadap orang tersebut dan kedepannya bisa menghadapi tantangan-tantangan lain yang muncul.

Hubungan antara hardiness dengan kebahagiaan didukung oleh penelitian Hajloo dan Pezeshki (2012) mengenai Compare happiness, psychological tenacity, and sensation seeking among athletes and no athletes. Pada penelitian tersebut menemukan bahwa olahragawan memiliki skor hardiness tinggi. Hasil ini menunjukkan hardiness sering muncul dari olahragawan karena mereka

saat mengalami kekalahan atau kegagalan dalam berkompetisi mereka tidak menyerah begitu saja sebab individu dengan hardiness tinggi memiliki kontrol mental dan ketahanan yang lebih baik dalam menyikapi masalah. Selanjutnya individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga memiliki tingkat kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berpartisipasi, karena tujuan dari latihan para olahragawan adalah sebuah kompetisi dan mereka dalam mengikuti sebuah kompetisi memiliki motivasi yang menggebu-gebu serta memiliki rasa kegembiraan yang tinggi dalam berkompetisi. Hal itu merupakan salah satu kriteria kesehatan mental yang akhirnya akan menuju ke kebahagiaan bagi olahragawan itu sendiri. Kebahagiaan seseorang akan muncul jika seseorang tersebut pernah mengalami kegagalan lalu berhasil memperbaiki kegagalannya sampai sukses dengan menerapkan hardiness nya pada saat terpukul atau gagal.

Berdasarkan penjabaran masalah sebelumnya dan melihat fenomena yang terjadi pada kehidupan mahasiswa olahragawan, peneliti melakukan penelitian terhadap tema hardiness dengan kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan Universitas Negeri Malang dengan judul penelitian “Hardiness sebagai Prediktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Olahragawan di Universitas Negeri Malang”.

## 2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional tipe sebab akibat. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka dan analisis berupa analisis statistik. Penelitian tipe sebab akibat digunakan untuk meneliti hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih. Penelitian tipe sebab akibat menjelaskan pengaruh perubahan variasi nilai dalam suatu variabel terhadap perubahan variasi nilai variabel lain. Dalam penelitian tipe sebab akibat ini, variabel independen digunakan sebagai variabel sebab dan variabel dependen digunakan sebagai variabel akibat. Variabel dalam penelitian ini, yaitu (a) variabel bebas atau X adalah hardiness, dan (b) variabel terikat atau Y adalah kebahagiaan. Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah di lingkungan Universitas Negeri Malang di Kota Malang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 920 mahasiswa olahragawan Universitas Negeri Malang periode 2019. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan jenis *probability sampling* dengan metode proporsional random sampling dengan sampel pada penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang.

Pengumpulan data dilakukan dengan skala likert dan thurstone dari dua instrumen adaptasi yaitu (1) skala The PERMA-Profilier dari hak cipta Julie Butler & Margaret L. Kern (2015) berdasarkan aspek dari Seligman, dengan prosedur adaptasi back-translation (Brislin, 1970), terdapat 19 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,695, dan (2) skala hardiness scale yang diadaptasi dari penelitian Sindik & Grgurinovic (2015) dengan prosedur adaptasi back-translation (Brislin, 1970), terdapat 16 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,976.

Ada dua analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 23. (1) analisis deskriptif dalam penelitian ini disusun berdasarkan skor T. Skor T merupakan cara untuk mengubah skor mentah menjadi skor terstandar. Mengubah skor X menjadi skor T menjadikan skor tersebut untuk mengikuti suatu distribusi skor yang mempunyai mean sebesar  $T = 50$  dan deviasi standar  $St = 10$  (Azwar, 2011). Skor yang diperoleh kemudian dibagi ke dalam dua kategori yakni tinggi, dan rendah. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas kolmogrov-smirnov, dan uji linearitas. Selanjutnya (2) uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Berdasarkan hasil deskripsi data *hardiness* dan kebahagiaan dikategorikan menjadi kategori tinggi dan rendah. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Kategorisasi *Hardiness***

<b>HARDINESS</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	52	52%
Rendah	48	48%
Total	100	100%

**Tabel 2. Kategorisasi Kebahagiaan**

<b>KEBAHAGIAAN</b>		
Kategori	Kategori	Kategori
Tinggi	48	48%
Rendah	52	52%
Total	100	100%

Subjek dengan tingkat *hardiness* tinggi lebih banyak yaitu 52 orang atau 52% dan subjek dengan tingkat kebahagiaan rendah lebih banyak yaitu 52 orang atau 52%.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Hardiness</i>	0,144	Normal
Kebahagiaan	0,200	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan analisis *kolmogorof smirnov* diperoleh hasil bahwa variabel *hardiness* memiliki signifikansi  $0,144 > 0,05$  dan variabel kebahagiaan  $0,200 > 0,05$  yang berarti bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Signifikansi	Kesimpulan
<i>Hardiness</i> dengan Kebahagiaan	0,823	Linier

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa hubungan antara kedua variabel diperoleh signifikansi sebesar  $0,823 > 0,05$  yang berarti data kedua variabel dinyatakan linier.

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	R	R Square	Sig.
<i>Hardiness</i> terhadap Kebahagiaan	0,583	0,340	0,000

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diatas yang menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, dapat diketahui hasil pada penelitian ini memperoleh nilai R sebesar 0,583 yang berarti variabel *hardiness* memiliki sumbangan yang cukup signifikan terhadap kemunculan kebahagiaan. Selain itu, *R Square* yang diperoleh sebesar 0,340 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa *hardiness* memberi kontribusi terhadap kemunculan kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan Universitas Negeri Malang sebesar 34%, serta hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan kata lain, *hardiness* merupakan prediktor kebahagiaan mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel *hardiness* merupakan prediktor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan Universitas Negeri Malang. Dengan kata lain, ketika mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang memiliki *hardiness* yang baik, maka hal tersebut dapat memunculkan rasa kebahagiaan dalam diri mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Jindal (2013) tentang pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap kepuasan dan kebahagiaan dengan kehidupan pada pensiunan insinyur yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan sosial terhadap kepuasan dan kebahagiaan dengan kehidupan pada pensiunan insinyur. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* dan dukungan sosial maka semakin tinggi pula kepuasan dan kebahagiaan dengan kehidupan.

*Hardiness* diartikan sebagai sekumpulan ciri kepribadian yang berupaya menurunkan stres terkait dengan pekerjaan. Kumpulan ciri ini dikatakan sebagai keteguhan hati (*hardiness*), meliputi kemampuan melihat dengan sudut pandang atau berperilaku untuk mengubah bentuk stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif (Kobasa dalam Kreitner & Kinicki, 2005). Sedangkan menurut Maddi (2002), *hardiness* diartikan sebagai sikap dan keterampilan untuk bertahan dalam keadaan stres. *Hardiness* merupakan kumpulan keyakinan yang dimiliki individu tentang interaksi dirinya dengan dunia, berfokus pada keterlibatan diri daripada isolasi, kontrol daripada ketidakberdayaan, dan menganggap tantangan bukanlah suatu ancaman.

Mahasiswa olahragawan merupakan seseorang yang memiliki dua kewajiban, menuntut ilmu dan olahraga keduanya menuntut mereka untuk berprestasi. Hal tersebut sering menimbulkan tekanan yang datang terus-menerus, namun mahasiswa olahragawan Universitas Negeri Malang mampu mengendalikan hal seperti itu supaya antara menuntut ilmu dan berolahraga tidak mengalami berat sebelah ataupun kacau dalam menjalani keduanya dan mereka malah menganggap itu semua proses dalam menggapai suatu kesuksesan. Pendapat tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Schultz dan Schultz (2002) bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuat mereka lebih mampu bertahan dan melawan stres.

*Hardiness* dipengaruhi beberapa faktor diantaranya oleh komitmen, kontrol, dan tantangan jika faktor tersebut terpenuhi dengan baik maka *hardiness* dapat dilakukan dengan baik. Misalnya jika seseorang individu yang memutuskan untuk bergabung dalam suatu organisasi olahraga dan aktif berolahraga itu merupakan suatu tantangan bagi dirinya, jika mempunyai kontrol yang baik orang tersebut pasti bisa dengan mudah bergaul dengan anggota

lain dan mudah mengatur jadwal antara menuntut ilmu dan berolahraga. Hal tersebut akan menimbulkan kebahagiaan karena selain menambah relasi baru orang tersebut juga dapat menyalurkan bakatnya di samping kesibukannya sebagai seorang mahasiswa. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa hardiness seseorang dapat mempengaruhi kebahagiaan orang itu sendiri.

Hardiness dan kebahagiaan merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, karena hardiness sendiri merupakan karakteristik kepribadian yang dapat membuat individu menjadi lebih kuat, lebih stabil, optimis dalam menghadapi masalah dan mengurangi efek-efek negatif yang menimbulkan stress dimana kesemuanya itu merupakan faktor timbulnya kebahagiaan. Sehingga seseorang menjadi lebih sering berpikir positif dan mampu mengarahkan kehidupannya menjadi lebih bahagia daripada sebelumnya. Hal ini sependapat dengan pernyataan Seligman (2005) bahwa kebahagiaan adalah keadaan dimana individu lebih banyak merasakan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih memilih melupakan peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan

Hubungan antara hardiness dengan kebahagiaan didukung oleh penelitian Hajloo dan Pezeshki (2012) mengenai Membandingkan Kebahagiaan, Keuletan Psikologis, dan Pencarian Sensasi antara Olahragawan dan Bukan Olahragawan. Pada penelitian tersebut menemukan bahwa olahragawan memiliki skor hardiness tinggi. Hasil ini menunjukkan hardiness sering muncul dari olahragawan karena mereka saat mengalami kekalahan atau kegagalan dalam berkompetisi mereka tidak menyerah begitu saja sebab individu dengan hardiness tinggi memiliki kontrol mental dan ketahanan yang lebih baik dalam menyikapi masalah. Hal tersebut akan meminimalisir tingkat stress seseorang dan merupakan salah satu faktor timbulnya kebahagiaan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan dari hasil penelitian pada mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang ditemukan bahwa tingkat hardiness yang dimiliki oleh para mahasiswa olahragawan sebagian besar tinggi karena telah memenuhi kategori hardiness seperti yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, namun kebahagiaan mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang sebagian besar masih cukup rendah karena ada faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang. Peneliti juga menemukan bahwa hardiness merupakan prediktor terhadap kemunculan kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang, tetapi kontribusi yang diberikan belum cukup tinggi. Oleh karena itu, sebagian besar yang mempengaruhi kemunculan kebahagiaan pada responden penelitian adalah variabel selain hardiness.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, kesimpulan yang didapat oleh peneliti sebagai berikut. (1) Sebagian besar mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat hardiness yang tinggi. (2) Mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang secara umum memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. (3) Hardiness merupakan prediktor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang.

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa olahragawan agar dapat menghadapi segala rintangan yang dihadapi dalam menjalankan dua kewajiban sebagai mahasiswa dan olahragawan dengan positif. Selain itu, mahasiswa olahragawan diharapkan dapat meningkatkan daya saing mereka sebagai mahasiswa dan juga olahragawan, agar dapat

membanggakan nama almamater baik akademik maupun non akademik. Selanjutnya, diharapkan mahasiswa olahragawan dapat menentukan mana yang harus diprioritaskan supaya tidak terjadi kekacauan dalam menjalani keduanya. Kemudian mahasiswa olahragawan dapat melakukan pengontrolan terhadap jadwal dari perkuliahan dan jadwal berolahraga agar keduanya dapat berjalan secara seimbang. Selain itu, organisasi olahraga di Universitas Negeri Malang disarankan lebih mengutamakan kualitas daripada kuantitas, seperti halnya membuat prioritas kegiatan apa saja yang dikerjakan karena semua pengurusnya merupakan mahasiswa aktif yang memiliki kewajiban untuk menuntut ilmu, serta organisasi olahraga diharapkan juga memberikan porsi latihan yang tidak terlalu banyak namun mengarah ke tujuan organisasi. Hal itu supaya mahasiswa olahragawan merasa nyaman dan tidak tertekan dalam berorganisasi olahraga.

Selain itu terdapat juga saran untuk peneliti selanjutnya yang diharapkan mampu mengembangkan penelitian terkait Hardiness dan Kebahagiaan dengan memperluas populasi atau subjek penelitian dan menambah variabel lain dengan faktor-faktor yang berkaitan dengan kebahagiaan seperti motivasi, kesejahteraan, pernikahan, kehidupan sosial, kesehatan, agama, emosi positif, pendidikan, dan lain sebagainya. Supaya nantinya diperoleh hasil yang beragam mengenai faktor yang menyebabkan kebahagiaan. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperbaiki alat ukur yang digunakan atau menggunakan alat ukur yang lebih baik, sehingga informasi yang didapatkan memperoleh tujuan yang diinginkan.

#### Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Allen, N.J., Meyer P.J., & Smith C.A. (1993). Commitment to Organizations and Occupations: Extension and Test of a Three-Component Conceptualization. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 78, No. 4.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), dari <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/526> diakses Februari 2019
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Canada. Thompson Learning, Inc.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Deci, E.I., & Ryan, R.M. (2006). *Handbook of Self-Determination Research*. Singapore: The University of Rochester Press
- Blocher I, Edward, et al. (2005). *Cost Management: Manajemen Biaya Penekanan Strategis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Role of Appraisal Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., & Shabanlo, K.Z. (2013). Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students. *Journal of Annals of Applied Sport Science*, vol. 1 no. 2 25-32. Dari <http://aassjournal.com/article-1-38-en.pdf> diakses pada April 2019
- Hadjar, Ibnu, (1999). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

- Hajloo, N. & Pezeshki, H. (2012). Compare happiness, psychological tenacity, and sensation seeking among athletes and no athletes. *Journal of Social and Behavioral Sciences* 30, 1571-1575. Dari [https://ac.els-cdn.com/S1877042811021306/1-s2.0-S1877042811021306-main.pdf?\\_tid=287951e8-bdcd-4a62-b230\\_3090c6473a36&acdnat=1544543535\\_2fa74da0e6fa878444a453c8237a08be](https://ac.els-cdn.com/S1877042811021306/1-s2.0-S1877042811021306-main.pdf?_tid=287951e8-bdcd-4a62-b230_3090c6473a36&acdnat=1544543535_2fa74da0e6fa878444a453c8237a08be), diakses 22 Oktober 2018
- Haryono, R. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Gosyen Publisher.
- Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Jindal, K. (2013). Effect of Hardiness and Social Support on Satisfaction With Life and Happiness in Retired Engineers. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*. Dari <http://www.garph.co.uk/IJARMSS/Dec2013/2.pdf> diakses pada Mei 2019
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and Constitution as mediators of stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior* 22, 368-378.