PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang hadir di tengah masyrakat Indonesia pada tahun 2020 membawa banyak perubahan dalam keseharian, seperti adanya kebijakan untuk menjaga jarak fisik dan pembatasan sosial dengan meminimalisir aktivitas di luar rumah. Berbagai kebijakan baru yang ditetapkan oleh pemerintah bertujuan untuk memperkecil risiko penularan virus Covid-19. Namun, dengan berkurangnya berbagai aktivitas justru berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, salah satunya adalah aspek psikologis. Hasil penelitian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan pada lima bulan pertama semenjak ditetapkan pandemi Covid-19 di Indonesia, diperoleh persentase orang yang mengalami masalah psikologis sebesar 64,8%. Dalam riset tersebut, permasalahan psikologis banyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan 60 tahun ke atas. Dari total 64,8% tersebut, masalah psikologis yang banyak ditemui yaitu depresi, kecemasan, stres, dan trauma. Merujuk pada data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut, kelompok yang berada pada rentang usia 17-29 tahun merupakan rentang usia produktif dan berstatus sebagai mahasiswa.

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar secara legal pada salah satu perguruan tinggi negeri ataupun swasta untuk memperoleh pendidikan (Kurniawati & Baroroh, 2016). Rata-rata mahasiswa berada pada periode remaja akhir menuju dewasa awal (18 hingga 25 tahun), dimana pada rentang usia tersebut merupakan masa produktif dalam kehidupan manusia. Pada periode produktif tersebut, mobilitas mahasiswa cenderung tinggi yang menuntut untuk aktif di kehidupan, seperti menjalin relasi dengan orang lain, beraktivitas fisik, dan mengikuti kegiatan universitas. Adanya pandemi Covid-19 membuat kehidupan mahasiswa berubah secara drastis, dengan dialihkannya perkuliahan menjadi daring, tidak menutup kemungkinan akan berkembangnya gangguan kesehatan mental, terutama stres dan kecemasan. Berdasarkan penelitian oleh Fauziyyah, Awinda, & Besral (2021), sebesar 55,1% stres dialami oleh mahasiswa Indonesia selama perkuliahan daring ditambah dengan angka kecemasan selama perkuliahan daring sebesar 40%.

Wang et al. (2020), juga melaporkan selama pandemi Covid-19 sebesar 7,7% mahasiswa merasakan kecemasan. dan 42% mahasiswa menyatakan bahwa membutuhkan pengetahuan psikologis dan 11,2% membutuhkan penanganan psikologis. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19 cukup buruk. Menurut Liviana et al. (2020), penyebab stres di kalangan mahasiswa selama pandemi Covid-19 dikarenakan oleh beban tugas kuliah, kurangnya kesempatan bertemu dengan teman, proses perkuliahan daring yang monoton, tidak dapat melaksanakan praktek laboratorium karena ketidaktersediaan alat, sinyal yang tidak menentu, kuota internet yang terbatas, dan tidak dapat melaksanakan kegiatan seperti biasanya. Dampak dari pandemi yang hadir di tengah mahasiswa mempengaruhi kondisi psikologis secara negatif.

Meningkatnya masalah psikologis pada mahasiswa selama pandemi menunjukkan bahwa situasi yang dialami oleh mahasiswa dengan adanya perubahan yang begitu cepat, kebijakan kuliah daring, pembatasan interaksi sosial dengan teman dan keluarga, menghadapi ketidakpastian kondisi, beban akademis, serta pemberitaan mengenai Covid-19, memberikan dampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Menurut Gunawan & Bintari (2021), peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan seperti yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 mampu menyebabkan stres dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Mahasiswa merasakan stres, cemas, menarik diri dari lingkungan, kurang termotivasi, bosan, merasa tidak percaya diri, serta merasa terganggu kondisi psikologisnya selama pandemi Covid-19. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keadaan mental mahasiswa berdampak pada performa akademis mereka. Salah satunya menurut Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) yang menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan performa akademis, sehingga perlu dijaga untuk mendukung perkuliahan yang efektif.

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan kesehatan mental yang positif pada diri seseorang yang menyebabkan tumbuhnya emosi positif, sehingga seseorang dapat merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan keseimbangan dalam hidupnya, serta menghindarkan seseorang dari berperilaku negatif (Ryff, 2014).

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan faktor pendidikan (Ryff, 2014), serta faktor kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial (Zadok, W. F, 2020). Kesejahteraan psikologis menjadi suatu hal yang sangat utama dikarenakan individu perlu menumbuhkan rasa tanggung jawab serta mengembangkan potensi yang dimiliki agar mampu untuk mencari jalan keluar atau mengatasi masalah dalam menghadapi berbagai konflik. Berdasarkan hal tersebut Ryff (2013) dengan lebih terperinci membagi kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi, yaitu otonomi, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, relasi yang positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu merupakan reaksi terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hal tersebut Ryff (1989) dengan lebih terperinci membagi kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi, yaitu otonomi, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, relasi positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu merupakan reaksi terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Dimensi – dimensi yang membangun kesejahteraan psikologis tersebut saling berhubungan. Kesejahteraan psikologis merujuk pada perasaan seseorang dalam memaknai kehidupannya dalam keseharian. Menurut Keyes et al. (2012), afeksi positif yang dirasakan individu dapat merujuk pada keadaan mental yang positif dimana individu merasakan kebahagiaan atau kepuasan, dan keseimbangan dalam hidupnya sehingga individu dapat mengaktualisasikan dirinya dan mengembangkan potensi pribadi. Sedangkan perasaan negatif seperti, kecemasan, tertekan, tidak mempunyai rasa percaya diri, ketidakpuasan dalam hidup mengacu pada kondisi mental yang negatif. Hal ini menunjukan bahwa individu mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah dalam dimensi otonomi (kemandirian), penerimaan diri, penguasaan lingkungan, serta tujuan hidup.

Kesejahteraan psikologis memiliki kontribusi pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejateraan psikologis yang tinggi lebih besar kemungkinannya untuk berkembang dan mencapai *self-empowerment* (Rusyidi & Nurwati, 2016). Menurut Ogińska-Bulik & Kobylarczyk (2017), kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu tolak ukur pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis dapat menentukan kecenderungan mahasiswa untuk menjadi unggul dalam menuju kehidupan yang produktif dan bahagia selama dan setelah lulus kuliah.

Meskipun pandemi Covid-19 menyebabkan stres dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis, namun dalam penelitian yang dilakukan Skomorovsky & Sudom (2011) menunjukkan bahwa tidak semua individu yang mengalami peristiwa kehidupan negatif mengembangkan masalah kesehatan psikologis. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa, kesejahteraan psikologis anggota militer tidak terganggu meskipun mereka mengalami stres akibat kondisi perang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat karakteristik tertentu dalam diri individu yang memlihara individu terhadap dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang mendatangkan stres dan berpengaruh pada kesehatan psikologis, membuat individu menjadi lebih tangguh dan sejahtera psikologisnya. Seperti yang sudah diungkapkan di atas, kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Seperti yang sudah diungkapkan di atas, kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Laborde & Mosley (2016) mendefinisikan kepribadian *hardiness* sebagai salah satu sifat yang dapat membuat individu menjadi kuat, tangguh, stabil dan yakin bahwa individu mampu menghadapi kesulitan dan masalah sebagai tantangan dan peluang sehingga mereka lebih mampu menghadapi kesulitan tersebut.Konstruk kepribadian *hardiness* awalnya dikembangkan oleh Kobasa (dalam Mund 2017). Kepribadian *hardiness* dicirikan sebagai kepribadian yang menampilkan tiga kecenderungan terkait aspek; *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan) (Kobasa, 1979). Aspek *commitment* berkaitan dengan keyakinan dan pemaknaan terhadap tujuan diri, serta aspek *control* yang menggambarkan kemandirian diri dan pengaruh terhadap masa depan. Aspek *challenge* mencerminkan pandangan hidup yang menuntun individu untuk melihat perubahan sebagai peluang untuk berkembang dibandingkan menganggap sesuatu sebagai ancaman terhadap rasa aman atau kelangsungan hidup.

Faktor-faktor pembentuk kepribadian *hardiness* yang diambil dari beberapa penelitian meliputi, dukungan sosial (Susanto, K. B., & Kiswantomo, H, 2020), pola asuh orang tua (Harefa, R. F. C, 2018), dan penguasaan pengalaman (Bissonete dalam Musabiq & Meinarno, 2017). *Hardiness* dapat berkembang jika lingkungan disekitar individu mendorong untuk menjadi pribadi yang percaya diri dalam menghadapi masalah. Selain itu, pola asuh orang tua memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan kepribadian anak, termasuk di dalamnya untuk mengembangkan kepribadian *hardiness* pada anak. Penguasaan pengalaman juga dapat menjadi faktor pembentukan kepribadian *hardiness* misalnya pernah mengalami situasi yang menekan sebelumnya atau bahkan yang lebih berat membuat seseorang mendapatkan banyak pembelajaran berharga, sehingga, kemampuan individu semakin bertambah baik dalam menghadapi kesulitan, hal tersebut dapat meningkatkan kepribadian *hardiness.*

Hardiness dapat menjadi tolak ukur dalam menilai tingkat ketahanan individu terhadap masalah atau peristiwa yang membuat stres. Amiruddin & Ambarini (2014) mengungkapkan kepribadian *hardiness* yang ada pada diri individu mampu menjadikannya lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan, memandang positif kondisi yang penuh tekanan, mampu mengontrol situasi, serta dapat mengambil pelajaran dari situasi yang menekan tersebut. Dalam teori kesejahteraan psikologis, individu yang memiliki kontrol tinggi terhadap peristiwa yang dialami di kehidupannya berarti kesejahteraan psikologis yang dimilikinya tinggi. Menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, mampu mengendalikan lingkungan dan menjadi pribadi yang bertumbuh merupakan individu yang memiliki kepribadian *hardiness*. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Cyirllius (2008), Ausie & Selly (2018), dan Rohi (2019), Shabrina & Hartini (2021) bahwa kepribadian *hardiness* memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Kepribadian *hardiness* merupakan landasan bagi terciptanya kesejahteraan psikologis.

Semua aspek dari kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan, penerimaan diri, autonomi, relasi personal yang baik, tujuan hidup, serta petumbuhan pribadi tentu tidak akan tercipta tanpa lebih dahulu mengedepankan sikap *hardiness* (tahan banting) dalam menghadapi peristiwa tidak menentu berupa pandemi Covid-19. Menurut Sood & Sharma (2020), membangun ketahanan terhadap situasi yang menekan dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis dapat mencegah berkembangnya masalah kesehatan mental. Maka dari itu, konsep kepribadian *hardiness* pada seseorang khususnya mahasiswa, dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19 memiliki peran yang penting. Kepribadian *hardiness* dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk menjadi seseorang yang mampu bersikap tangguh dan berupaya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka muncul pertanyaan "Apakah terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19?" Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui hubungan antara kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa di masa pandemi Covid-19; 2) mengetahui sumbangan efektif kepribadian *hardiness* terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi : 1) Mahasiswa, diharapkan mampu lebih memahami bahwa *hardiness* memiliki peran penting dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tidak menentu seperti pada masa pandemi saat ini; 2) Bagi universitas, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teori dalam kajian mengenai *hardiness* dan kesejahteraan psikologis; 3) Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini nanti juga bisa untuk dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang sejenis.

Peneliti mengajukan hipotesis untuk penelitian ini, yaitu terdapat hubungan positif antara kepribadian *hardiness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Apabila mahasiswa memiliki *hardiness* tinggi maka kesejahteraan psikologisnya tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila seorang mahasiswa memiliki *hardiness* yang rendah maka kesejahteraan psikologisnya rendah.