

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. GAMBARAN UMUM TEMPAT PENELITIAN

Salah satu tahapan yang harus dilalui sebelum penelitian dilaksanakan adalah perlunya memahami tempat dilakukannya penelitian dan melakukan persiapan berjalannya penelitian. Penelitian tentang hubungan antara *hardiness* dengan stres lingkungan dilakukan pada remaja binaan Rumah Tahanan Klas I Surabaya.

Rumah Tahanan merupakan salah satu bentuk dari lembaga pemasyarakatan yang memiliki tujuan sebagai tempat pembinaan hukum membentuk warga binaan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan dan dapat hidup secara wajar sebagai warga negara yang baik dan bertanggungjawab(Pasal 12 UU No. 3 Tahun 1995).

Penelitian dilakukan di Rumah Tahanan Klas I Surabaya. Rumah Tahanan Klas I Surabaya merupakan sebuah rumah tahanan yang memiliki fungsi sebagai tempat tersangka dan terdakwa ditahan sementara sebelum keluarnya putusan

pengadilan yang berkekuatan hukum untuk menghindari tersangka atau terdakwa melakukan kembali perbuatannya yang melanggar hukum.

Kenyataan yang kini terjadi rumah tahanan klas I Surabaya tidak hanya menjadi rumah singgah, namun fungsinya juga menjadi lembaga pemasyarakatan karena kapasitas lembaga pemasyarakatan di Jawa Timur yang mengalami *Over Kapasitas* (Wawancara, Kepala Rumah Tahanan Klas I Surabaya, 9 Juni 2016).

Lingkungan rumah tahanan menyediakan fasilitas-fasilitas bagi penghuninya. Hal ini dilakukan agar penghuni dapat nyaman tinggal sementara di rutan sehingga tujuan dari rutan dapat tercapai. Fasilitas-fasilitas yang dapat diperoleh penghuni rutan meliputi kamar mandi, tempat tidur, televisi, kipas angin, almari, lapangan bermain sepak bola, dll. Kegiatan yang disediakan Rutan Klas I Surabaya bagi remaja sangat beragam. Kegiatan rutusnya adalah belajar bahasa Inggris, belajar Al-Quran, kelas motivasi, dll. Adapun kegiatan band dan membuat kue yang dapat dipilih oleh penghuni selama berada di rutan.

Rumah Tahanan yang *over* kapasitas menjadikan penghuni merasakan bising dengan suara penghuni lain. Penghuni merasakan tidur yang berjejer dengan banyak orang dalam satu sel. Adanya fasilitas lemari sangat bermanfaat bagi penghuni. Namun beberapa dari penghuni yang diwawancarai merasakan ketidaknyamanan karena tidak disediakannya kunci untuk lemari dan ukurannya yang minim.

Fasilitas lemari yang tidak dilengkapi dengan kunci membuat barang pribadi yang menjadi privasi penghuni menjadi sangat mudah diakses oleh penghuni lain. Keterbatasan dalam melakukan gerak dan aktifitas juga dialami oleh penghuni untuk dapat melakukan aktifitas dilingkungan rumah tahanan. Ada jadwal tersendiri yang diberikan untuk penghuni dalam melakukan kegiatan.

2. GAMBARAN UMUM SUBYEK

Populasi yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah remaja yang menjadi warga binaan di Rumah Tahanan Klas I Surabaya. Populasi yang berada di Rumah Tahanan Klas I Surabaya berjumlah 124 remaja. Remaja yang dijadikan populasi adalah yang memiliki range usia 12-21 tahun. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 69 responden yang telah mendapatkan ijin dari kepala rumah tahanan dan tidak sedang melakukan kegiatan lain.

B. HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN

1. UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS ALAT UKUR

a. Uji Validitas Alat Ukur

Uji validitas dilakukan untuk mengukur item dalam penelitian valid dengan alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner. Pengujian validitas alat ukur menggunakan SPSS Statistik 20. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan kriteria sebagai berikut :

- a. Jika rhitung memiliki nilai minimal 0.30 maka item dinyatakan valid (Masrun dalam Sugiyono, 2014).
- b. Jika rhitung memiliki nilai dibawah 0.30 maka item dinyatakan gugur (Masrun dalam Sugiyono, 2014).
- c. Nilai rhitung dapat dilihat dari kolom *Corrected Item Total Correlation*

Apabila item memenuhi kriteria diatas maka item dinyatakan valid untuk dilakukan uji hipotesis. Berikut adalah validitas item pada masing-masing instrumen variabel penelitian :

Hardiness

Item Skala Hardiness memiliki jumlah 50 pernyataan. Hasil uji validitas yang dilakukan pada skala hardiness pada putaran ketiga menghasilkan 41 item yang valid. Adapun item yang gugur adalah item dengan no 2,5,7,9,16,26,39,41, dan 46. Adapun rincian item tersebut dapat diperiksa pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1
Distribusi Item Valid dan Gugur Skala Hardiness

DIMENSI	INDIKATOR	Item	
		Valid	Gugur
Pengendalian	Mampu memilih tindakan yang akan dilakukan	29, 30, 33	46
	Mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami	1, 3,4, 31, 32	2,5
	Tenang dan tidak bingung dalam menghadapi permasalahan.	6,34,36, 50	
Keterlibatan	Aktif mengikuti kegiatan di lingkungan	8,37,38, 45, 47	7

	Meminta bantuan kepada orang lain bila dirasa tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami	44, 49	9, 39
	Menilai setiap hari sebagai hal baru	10,21, 25, 48	
	Ikut merasa bahagia atau sedih atas hal yang dialami orang lain disekitar	11, 20,22	26
Tantangan	Menghadapi permasalahan sebagai sebuah tantangan	18, 19, 23,24, 35,40	
	Tidak cepat merasa puas dengan hal yang diperoleh	17, 27,28, 42	41
	Mengambil manfaat dari permasalahan yang dialami	12,13, 14, 15, 43	16
Jumlah		41	9

Stres Lingkungan

Item Skala Stres Lingkungan memiliki jumlah 50 pernyataan. Hasil uji validitas yang dilakukan pada skala stres lingkungan pada putaran kedua semua item dinyatakan valid sehingga putaran dihentikan. Pada putaran kedua menghasilkan 39 item yang valid. Adapun item yang gugur adalah item dengan no 17,28,31,33,35,36,37,42,43,48,50 Adapun rincian item tersebut dapat diperiksa pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2
Distribusi Item Valid dan Gugur Skala Stres Lingkungan

DIMENSI	INDIKATOR	Item	
		Valid	Gugur
Fisikal	Merasa Sakit Kepala	1,15,16, 26	48
	Susah Tidur	2,20,21, 22,23, 47	17
	Mengalami Diare	3	
	Leher, punggung dan Bahu terasa Kaku/Tegang	25,45, 46	50
	Nafsu makan berkurang	4,14,44	

Emosional	Merasa gelisah dan cemas	5,24, 41,49	
	Suasana hati mudah berubah	6,7,40	
	Mudah tersinggung		39,43
Intelektual	Sulit konsentrasi	8,18,19	37
	Mudah lupa	9,10,38	36,42
	Kehilangan rasa humor	11	35
	Sering melakukan kekeliruan dalam melakukan kegiatan	12,32	
Interpersonal	Mudah menyalahkan orang lain		31,33
	Tidak percaya pada orang lain	30,34	
	Memiliki musuh	13,27,29	28
Jumlah		39	11

b. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan indeks yang digunakan untuk menunjukkan relatif konsistensinya sebuah alat ukur. Alat ukur yang reliable bila digunakan untuk mengukur obyek yang sama berulang kali akan menghasilkan data yang relatif sama (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*. Pengujian ini dilakukan dengan cara mengujikan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Peneliti menggunakan bantuan SPSS Statistik 20 untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini.

Sebuah instrumen dikatakan reliable apabila nilai cronbach alphanya mendekati 1. Berikut ini reliabilitas item pada masing-masing variabel penelitian :

Hardiness

Tabel 4.3

Hasil Uji Reliabilitas Hardiness

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	42

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala hardiness diperoleh hasil cronbach alpha 0.958. Hasil ini menunjukkan reliabilitas mendekati angka 1 sehingga item pada skala hardiness dapat dinyatakan reliable.

Stres Lingkungan

Tabel 4.4

Hasil Uji Reliabilitas Stres Lingkungan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	39

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala stres lingkungan diperoleh hasil cronbach alpha 0.949. Hasil ini menunjukkan reliabilitas mendekati angka 1 sehingga item pada skala stres lingkungan dapat dinyatakan reliable.

2. UJI ASUMSI

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menguji data yang akan dianalisis apakah sebaran datanya berdistribusi normal. Peneliti menggunakan pendekatan Kolmogorov-Smirnov untuk mendeteksi sebaran kenormalan distribusi data.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas Data Skala Hardiness

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Hardiness
N		69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	101.36
	Std. Deviation	20.369
	Absolute	.173
Most Extreme Differences	Positive	.173
	Negative	-.085
Kolmogorov-Smirnov Z		1.435
Asymp. Sig. (2-tailed)		.032

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabel 4.6
Hasil Uji Normalitas Data Skala Stres Lingkungan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres Lingkungan
N		69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	111.12
	Std. Deviation	18.705
	Absolute	.111
Most Extreme Differences	Positive	.102
	Negative	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.922
Asymp. Sig. (2-tailed)		.363

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dihasilkan nilai Kolmogorov-Smirnov pada tabel 4.5 sebesar 1.435 dan pada tabel 4.6 sebesar 0.922. Hasil ini memiliki nilai lebih besar dari nilai 5% (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi normal.

b. Uji Linearitas Data

Uji Asumsi kedua yang dilakukan setelah uji normalitas adalah uji linearitas data. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan sebaran antara kedua variabel linear atau tidak. Hal ini dapat dilihat berdasarkan

signifikansi tabel hasil uji linearitas. Apabila hasilnya lebih dari (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian linear.

Tabel 4.7
Tabel Hasil Uji Linearitas Data

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	21522.539	47	457.926	4.239	.000
Between Groups	15314.951	1	15314.951	141.772	.000
Stres Lingkungan * Hardiness	Deviation from Linearity 6207.588	46	134.948	1.249	.295
Within Groups	2268.533	21	108.025		
Total	23791.072	68			

Berdasarkan tabel 4.7. Hasil Uji Linearitas Data menunjukkan signifikansi pada deviation from linearity dengan nilai signifikansi 0.295. Hasil dari signifikansi tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari (0.05), maka sebaran data dinyatakan linear.

3. UJI HUBUNGAN

Analisis uji hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat dengan jenis data yang didapatkan adalah data ordinal dilakukan dengan pengujian Korelasi Product Moment SPSS 20. Hal ini berpengaruh untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hal ini dapat diketahui dari hasil signifikansi setelah dilakukan pengujian korelasi product moment.

Hipotesis statistik yang akan diujikan dalam penelitian ini adalah hipotesis yang berbentuk hubungan (hipotesis asosiatif) sebagai berikut :

Ho : Tidak Ada Hubungan antara Hardiness dengan Stres Lingkungan

Ha : Ada Hubungan antara Hardiness dengan Stres Lingkungan

Keterangan :

Ho : Hipotesis Awal

Ha : Hipotesis Alternatif

Hasil perhitungan statistik akan dilihat hasil signifikansi apabila lebih dari signifikansi taraf kesalahan 5%(0.05), maka hipotesis awal (Ho) diterima. Apabila nilai signifikansi pada perhitungan statistik kurang dari signifikansi taraf kesalahan 5% (0.05), maka hipotesis awal ditolak.

Tabel dibawah ini adalah hasil yang telah diperoleh berdasarkan uji korelasi menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan SPSS

Statistik 20 :

Tabel 4.8
Tabel Hasil Uji Korelasi Product Moment

Correlations

		Hardiness	Stres Lingkungan
Hardiness	Pearson Correlation	1	-.802**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	69	69
Stres Lingkungan	Pearson Correlation	-.802**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	69	69

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil korelasi product moment pada satu variabel terikat yaitu stres lingkungan dan satu variabel bebas yaitu hardiness, signifikansi yang didapatkan adalah 0.000. Karena hasil signifikansi adalah 0.000 yang berarti lebih kecil dari signifikansi kesalahan 5%(0.05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hipotesis alternatif yang diterima memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hardiness dengan stres lingkungan. Menurut Sugiyono (2014) dalam pedoman memberikan interpretasi korelasi bahwa koefisien korelasi 0.80 hingga 100 memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat. Dalam penelitian

ini menunjukkan hasil perhitungan pearson correlation -0.802 , maka tingkat hubungan antara kedua variabel sangat tinggi.

Hasil perhitungan pearson correlation menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang ditunjukkan dengan tanda (-). Hal ini memiliki arti bahwa arah hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Lingkungan adalah negatif, yang berarti bahwa apabila tingkat *hardiness* tinggi, maka stres lingkungan rendah. Begitupun sebaliknya, apabila *hardiness* rendah, maka stres lingkungan tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh kemudian dikategorikan oleh peneliti. Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Kontinum ini contohnya dari rendah ke tinggi dst. Banyaknya jenjang yang kategori tidak lebih dari lima dan tidak kurang dari tiga (Azwar, 2012).

Kategori sifatnya relatif, sehingga luasnya kategori yg diinginkan dapat ditetapkan secara subyektif oleh peneliti selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran. Pada penelitian ini peneliti menggunakan lima kategorisasi. Menurut Azwar (2012) norma lima kategorisasi yang dapat digunakan adalah :

$X \leq (\text{Mean}-1,5\text{SD})$: Kategori Sangat Rendah

$(\text{Mean}-1,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}-0,5\text{SD})$: Kategori Rendah

$(\text{Mean}-0,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+0,5\text{SD})$: Kategori Sedang

$(\text{Mean}+0,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1,5\text{SD})$: Kategori Tinggi

$X \geq (\text{Mean}+1,5\text{SD})$: Kategori Sangat Tinggi

Tabel 4.9
Kategorisasi Data Hardiness

Pedoman	Skor	Kategori	N
$X \leq (\text{Mean}-1,5\text{SD})$	<71.75	Sangat Rendah	2
$(\text{Mean}-1,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}-0,5\text{SD})$	$71.75 < x < 92.25$	Rendah	31
$(\text{Mean}-0,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+0,5\text{SD})$	$92.25 < x < 112.75$	Sedang	16
$(\text{Mean}+0,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1,5\text{SD})$	$112.75 < x < 133.25$	Tinggi	11
$X \geq (\text{Mean}+1,5\text{SD})$	>133.25	Sangat Tinggi	9

Nilai standart deviasi dari data *hardiness* bernilai 20.5 dan nilai mean 102.5. Berdasarkan kategorisasi terlihat bahwa ada dua subyek di kategorisasi *hardiness* sangat rendah, 31 subyek dalam kategori *hardiness* rendah, 16 subyek dalam kategori *hardiness* sedang, 11 subyek dalam kategori *hardiness* Tinggi, dan 9 subyek dalam kategori *hardiness* sangat tinggi.

Tabel 4.10
Kategorisasi Data Stres Lingkungan

Pedoman	Skor	Kategori	N
$X \leq (\text{Mean}-1,5\text{SD})$	<68.25	Sangat Rendah	0
$(\text{Mean}-1,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}-0,5\text{SD})$	$68.25 < x < 87.75$	Rendah	10
$(\text{Mean}-0,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+0,5\text{SD})$	$87.75 < x < 107.25$	Sedang	14
$(\text{Mean}+0,5\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean}+1,5\text{SD})$	$107.25 < x < 126.75$	Tinggi	31
$X \geq (\text{Mean}+1,5\text{SD})$	>126.75	Sangat Tinggi	14

Nilai standart deviasi dari data stres lingkungan bernilai 19.5 dan nilai mean 97.5. Berdasarkan kategorisasi terlihat bahwa tidak ada subyek di kategorisasi stres lingkungan sangat rendah, 10 subyek dalam kategori stres lingkungan rendah, 14 subyek dalam kategori stres lingkungan sedang, 31 subyek dalam kategori stres lingkungan Tinggi, dan 14 subyek dalam kategori stres lingkungan sangat tinggi.

C. PEMBAHASAN

Sebuah badan pemasyarakatan yang berupa rumah tahanan dan lembaga pemasyarakatan menjadi tempat yang memiliki peranan penting bagi pemerintah indonesia. Rumah tahanan khususnya merupakan tempat singgah bagi para tahanan dan terdakwa agar tidak melakukan kesalahannya. Fungsi rumah tahanan kini juga dapat menjalankan fungsi lembaga pemasyarakatan sebagai tempat pembinaan. Hal ini dikarenakan kapasitas rumah tahanan dan lembaga pemasyarakatan di Jawa Timur yang mengalami *overload*.

Seorang remaja yang mendapatkan kasus pelanggaran hukum akan mengalami masa tahanan di rumah tahanan. Hal ini dilakukan bertujuan agar remaja tidak lagi mengulangi kesalahan yang telah dilakukan. Selain itu remaja juga diberikan pembinaan agar dapat menjadi manusia yang lebih baik. Peran rumah tahanan menjadi sangat penting bagi remaja yang juga sedang dalam masa

pencarian jati diri.

Rumah tahanan sebagai tempat pembinaan menjadi lingkungan yang baru bagi remaja. Lingkungan baru di rumah tahanan tentu sangat berbeda dengan lingkungan pada umumnya. Keadaan rutan dengan lingkungan yang berbeda dari tempat tinggal pada umumnya menjadi sebuah tuntutan yang harus diterima oleh remaja. Kejadian-kejadian dan lingkungan yang dapat menimbulkan perasaan tegang pada remaja disebut sebagai *stressor* (Smet, 1994).

Stres dapat berasal atau bersumber dari lingkungan seperti : kebisingan, kesesakan, terganggunya privasi (Smet, Iskandar dan Smet, 2012). Stres yang bersumber dari lingkungan kemudian disebut dengan stres lingkungan. Keadaan lingkungan di rutan seperti keadaan ketidaknyamanan tempat tidur yang harus berbagi dengan banyak orang, privasi remaja yang terganggu karena barang-barang mereka yang di akses bebas oleh teman-teman lain, keterbatasan dalam gerak, kebisingan karena kapasitas rumah tahanan yang cukup padat, menjadikan permasalahan yang menjadi sumber stres bagi remaja di rutan.

Agar dapat bertahan dalam lingkungan rutan tersebut, maka remaja perlu memiliki ketahanan dalam kepribadiannya, yaitu pada aspek Hardiness. Hardiness yang merupakan sebuah konstelasi kepribadian sangat penting dimiliki remaja sebagai perlawanan terhadap stres (Smet, 1994). Kurangnya ketangguhan (*hardiness*) dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi (Riggio dalam Utami,

2009).

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment yang dilakukan peneliti pada satu variabel bebas dengan satu variabel terikat didapatkan korelasi sebesar -0.802 dengan hasil perhitungan signifikansi sebesar 0.000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang cukup signifikan antara hardiness dengan stres lingkungan.

Remaja yang memiliki hardiness tinggi memiliki stres lingkungan yang relatif rendah, sedangkan remaja yang memiliki hardiness rendah memiliki angka stres lingkungan yang relatif lebih tinggi. Hal ini dikarenakan ketangguhan (*hardiness*) merupakan karakteristik kepribadian yang terdiri dari sekumpulan sikap yang memiliki fungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa stressfull (Kobasa dalam Fitriani dan Ambarini, 2013). Remaja yang memiliki ketangguhan tinggi tingkat stresnya lebih rendah karena mereka memiliki sumber kekuatan dalam dirinya untuk menghadapi stres dari lingkungan di rutan.

Mc.Cubbi (dalam Smet, 2002) menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan kekuatan dasar individu untuk menemukan kapasitas dalam menghadapi tekanan. Remaja yang memiliki ketangguhan rendah seringkali menganggap dirinya kurang dapat mengendalikan situasi lingkungan yang dialami sehingga situasi tersebut membuat tingkat stresnya tinggi. Orang yang kurang memiliki ketangguhan lebih mudah terkena stres daripada orang yang berprilaku tangguh

(Hardjana, 2002).

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dodik dan Astuti (2012) mengenai Hubungan antara Kepribadian *Hardiness* dengan Stres Kerja pada Anggota Polri bagian operasional di Polresta Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar -0.632 dengan taraf signifikansi 0.01. Hal ini menunjukkan adanya adanya hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan stres kerja pada anggota Polri di Polresta Yogyakarta. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki kontrol dalam dirinya, memiliki komitmen dan siap dalam menghadapi tantangan sehingga stresnya rendah.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Gea (2011) ada empat sikap penting yang dapat dibangun dalam menghadapi sumber stres yaitu : *control, the hardy personality, social support, dan the relaxation response*. *The hardy personality* adalah kepribadian yang berkaitan dengan sejauhmana kondisi seseorang kuat dalam menghadapi tekanan. Berkaitan dengan ketahanan fisik seseorang yang sering melatih ketangguhan fisik dalam dirinya (misal : olahraga) akan mempengaruhi pribadi yang lebih sehat dan kuat dalam menghadapi stres. Seseorang yang memiliki *hardiness* bisa memaknai suatu yang memberatkan sebagai tantangan dan bahkan sebuah kesempatan, dan orang yang memiliki

hardiness percaya bahwa dia bisa mengontrol hidupnya dalam berhadapan dengan stres (Gea, 2011).

Conrada (dalam Gea, 2012) memperlihatkan bahwa seorang individu yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung tidak dibanjiri oleh situasi sulit, mereka gencar mencari solusi, dan menjadi lebih konstruktif. Individu dengan pribadi yang kurang *hardy* merupakan individu yang pesimis, mengalami banyak gejala penyakit, dan mengalami banyak kejadian yang *stressful*, dan bahkan meninggal pada umur yang masih muda (Veitch & Arkelin dalam Gea, 2012).