

# Hubungan *Psychological Capital* dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu

Vivi Firli Baktiani, Sulisworo Kusdiyati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

vfbvivi11@gmail.com

**Abstract**— First-year students are a transition from adolescence to early adulthood so they are faced with changes that demand more responsibility and independence in themselves. These changes include a different learning system from the previous level which was initially more dependent on being independent, migrating or living far from parents, demands for new and different values and culture, so that these changes cause discomfort and stress for some students. Even so, first year students must survive in facing their new life by utilizing the resources that exist within them. The approach that is deemed appropriate in this study is to use psychological capital which in theory explains that, whatever human problems and difficulties, humans always have a positive side within themselves that can be directed to rise from adversity or problems. Therefore, this study sets the goal of being able to get an overview of psychological capital and stress levels for new students, as well as to analyze the relationship between the two. This research is a quantitative study with a correlational design and analysis. The population in this study were first-year students at Universitas Islam Bandung with a sample of 348 respondents from ten different faculties. The instruments used were the PCQ-24 (psychological capital questionnaire) from Luthans et al (2017) and the stress measurement tool from Sarafino. The results showed that there was a significant relationship between psychological capital and stress levels, with a correlation strength level of -0.421 that was classified as moderate correlation. This means that if the individual has a high psychological capital, the stress level will decrease. Conversely, if the individual has a low psychological Capital, the stress level will increase.

**Keywords**— *First-year Students, psychological Capital, Stress*

**Abstrak**— Mahasiswa tingkat pertama mengalami masa peralihan atau masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal sehingga mereka dihadapkan pada perubahan-perubahan yang menuntut lebih banyak tanggung jawab dan kemandirian pada diri sendiri. Perubahan tersebut diantaranya sistem belajar yang berbeda dari jenjang sebelumnya yang awalnya lebih dependen menjadi independen, merantau atau tinggal jauh dari orang tua, tuntutan nilai dan budaya baru serta berbeda, sehingga perubahan tersebut menyebabkan rasa tidak nyaman dan stres pada sebagian mahasiswa. Meskipun demikian, mahasiswa tingkat pertama harus tetap *survive* dalam menghadapi kehidupan barunya dengan memanfaatkan sumber daya yang ada dalam dirinya. Pendekatan yang dirasa tepat dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *psychological capital* yang dalam teorinya menjelaskan bahwa, apapun masalah dan kesulitan manusia, manusia selalu memiliki sisi positif dalam dirinya yang bisa diarahkan untuk bangkit dari keterpurukan atau masalah. Oleh karena itu, penelitian ini

menetapkan tujuan untuk bisa mendapatkan gambaran dari *psychological capital* dan tingkat stress pada mahasiswa baru, serta menganalisis hubungan antara keduanya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan dan analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat satu di Universitas Islam Bandung dengan sampel 348 responden dari sepuluh fakultas yang berbeda. Instrumen yang digunakan adalah PCQ-24 (*psychological capital questionnaire*) dari Luthans et al (2017) dan alat ukur stres dari Sarafino. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara *psychological capital* dan tingkat stress, dengan tingkat kekuatan korelasi -0,421 yang masuk kedalam kategori moderat atau sedang. Artinya, semakin tinggi *psychological capital* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki.

**Kata Kunci**—*Mahasiswa Tingkat Satu, Psychological Capital, Stres*

## I. PENDAHULUAN

Dalam lingkungan akademik yang semakin kompetitif mahasiswa dalam mengejar pendidikan seringkali rentan terhadap efek stres, khususnya pada mahasiswa tingkat pertama dimana kita sering mengenalnya sebagai mahasiswa baru. Dalam bukunya Sanstroock menjelaskan bahwa mahasiswa baru merupakan status atau gelar yang disandang individu pada tahun pertama perkuliahan. Ia juga menjelaskan bahwa dalam masa itu individu akan banyak mengalami perubahan-perubahan besar dalam hidupnya (Santrock, 2006; Greenberg, 1999).

Kondisi-kondisi yang telah dipaparkan serupa dengan kondisi yang dijelaskan oleh Greenberg (1999) sebagai kondisi yang dapat menimbulkan stres atau stressors yaitu ketika individu memasuki perkuliahan setelah lulus dari sekolah menengah pertama, seperti perubahan yang menuntut mahasiswa harus lebih mandiri baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam pendidikan. Dalam kehidupan pribadi mahasiswa yang tadinya tinggal bersama orang tua sebagaian besar harus mengekos atau pergi keluar kota untuk merantau. Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa harus lebih mandiri dalam belajar, mencari tugas, mengerjakan tugas, mendiskusikan tugas, maupun dalam sistem belajar yang sekarang sangat berpusat pada mahasiswa atau yang sering kita dengan sebagai student center learning.

Meskipun demikian, mahasiswa tingkat pertama harus tetap survive dalam menghadapi kehidupan barunya dengan

menfaatkan sumber daya yang ada dalam dirinya. Pendekatan yang dirasa tepat dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan psychological capital yang dalam teorinya menjelaskan bahwa, apapun masalah dan kesulitan manusia, manusia selalu memiliki sisi positif dalam dirinya yang bisa diarahkan untuk bangkit dari keterpurukan atau masalah. Dalam hal ini, mahasiswa bisa mengarahkan modal atau sumberdaya yang ada pada dirinya, supaya bisa bertahan dalam memenuhi kebutuhan sosial, serta dalam kaitannya dengan kemampuan intelektual mereka dan kemampuan untuk bersaing selama berkuliah maupun kelak pada masa dunia kerja.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Mendapat gambaran psychological capital pada mahasiswa baru.
2. Mendapat gambaran tingkat stress pada mahasiswa baru.
3. Menganalisis hubungan antara PsyCap dan tingkat stress pada mahasiswa baru.

## II. LANDASAN TEORI

Positive psychological capital (PPC) atau yang dikenal sebagai Psychological Capital (PsyCap) secara umum bentuk pemikiran atau penghayatan dengan memandang dan berpikir secara positif. Ada empat aspek yang membangun konstruk dalam PsyCap diantaranya:



### 1. Efikasi Diri (Self-Efficacy)

*Self-efficacy* dijelaskan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu dimana individu percaya akan kemampuan dirinya dalam mengarahkan motivasi, sumberdaya kognisi yang ia miliki, dan mampu mengarahkan tindakan yang diperlukan agar berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas yang harus diselesaikan.

### 2. Harapan (Hope)

Harapan dijelaskan sebagai perasaan atau keinginan yang kuat untuk menggapai sesuatu yang ingin diwujudkan. Selani itu *hope* juga digambarkan sebagai emosi positif dengan dua komponen penting (1) *agency* atau energi untuk mencapai suatu tujuan dan (2) *pathways* atau perencanaan untuk mencapai tujuan. *Agency* atau kekuatan keinginan merupakan kondisi kognitif dimana individu mampu menetapkan tujuan, memiliki kekuatan (*energy*), dan *locuss of control* internal, sedangkan kondisi dimana individu mampu menemukan cara lain untuk mencapai tujuan yang diinginkan ketika cara pertama memiliki faktor yang menghalangi atau menggalkan disebut *pathway*.

### 3. Optimisme (Optimism)

Optimisme pun dapat digambarkan sebagai upaya individu untuk menafsirkan peristiwa positif dan negatif yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa baik dan buruk. Kegigihan berhubungan dengan waktu, dan jika terjadi peristiwa buruk, orang yang optimis menganggapnya sementara, sementara orang yang pesimistis menganggapnya permanen. Seligman (Lutans F, Lutans W, Lutans C, 2004)

### 4. Resilienci (Resiliency)

Luthans menggambarkan ketahanan sebagai kemampuan untuk pulih setelah peristiwa yang tidak menyenangkan dan beradaptasi dari kegagalan. Resiliensi adalah keadaan di mana seorang individu bertahan hidup, pulih dari pengalaman negatif dan beradaptasi dengan tekanan yang mereka hadapi (Tugade & Fredrickson dalam Hmieleski & Carr, 2007).

Stress dapat memengaruhi kesehatan Anda dengan dua jalan. Pertama, perubahan yang disebabkan oleh stress secara langsung yang mempengaruhi sistem fisiik tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua, stress secara tidak langsung mempengaruhi perilaku individu, menyebabkan penyakit dan memperburuk kondisi yang sudah ada sebelumnya (Safarino, 2008). Ada dua sisi dengan keadaan stres. Fisik / biologis (termasuk bahan atau tugas yang menggunakan elemen fisik) dan psikologis (termasuk cara mengenali situasi dalam kehidupan individu) (Safarino 2008).

#### 1. Aspek Biologis

Ada beberapa gejala fisik yang bisa dirasakan selama stres, seperti sakit kepala yang berlebihan, kurang tidur, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan keringat berlebih di seluruh tubuh (Safarino, 2008).

#### 2. Aspek Psikologis

Ada tiga gejala psikologis yang bisa dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres. Jika gejala-gejala ini kognitif, emosional, atau perilaku (Safarino, 2008):

- a. Gejala Kognitif Gejala ketidakmampuan seseorang untuk berkonsentrasi pada sesuatu karena gangguan memori (memori berkurang, mudah lupa), perhatian dan konsentrasi adalah manifestasi dari gejala kognitif.

- b. Gejala emosional Kemarahan mudah, kecemasan berlebihan, kesedihan, dan depresi tentang segala sesuatu adalah gejala yang muncul di samping gejala emosional.
- c. Gejala perilaku Perilaku negatif yang terjadi ketika seseorang ditekan di sisi gejala perilaku mudah disalahkan atas kesalahan orang lain, tidak dapat mengendalikan perilaku mereka sendiri, dan acuh tak acuh terhadap lingkungan. Karena saya suka melanggar norma dan suka menunda profesi saya.

% of Total	17,53%	67,24%	15,23%	100%
---------------	--------	--------	--------	------

Berdasarkan hasil perhitungan tabulasi silang menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini dominan memiliki *psychological capital* pada kategori sedang presentasi 74,43% dengan jumlah responden sebanyak 259. Tingkat stress pun pada kategori sedang dengan presentasi 67,24% dengan jumlah responden 234. Hal ini bisa jelaskan jika kita melihat data demografi yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama ini didominasi dengan alasan berkuliah atas keinginan sendiri. Dorongan untuk berkuliah dengan keinginan sendiri dijelaskan oleh Vallerand sebagai *passion*. Dalam bukunya yang berjudul *On Passion for Life Activities. Advances in Experimental Social Psychology*, menjelaskan bahwa *passion* dapat mempengaruhi proses kognitif individu dalam pekerjaannya seperti orang yang memiliki *passion* dalam menyelesaikan masalah-masalahnya, *passion* juga memberikan kontribusi dalam *psychological well-being* sehingga penghayatan dan tingkat stress pada seseorang cenderung rendah, Vallerand, R. J. (2010). Ini juga bisa terjadi karena tingkat *psychological capital* yang dimiliki mahasiswa baru rata-rata pada tingkat moderat dan tinggi, sehingga tingkat stress menjadi rendah.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara *Psychological Capital* (X) dengan Tingkat Stress (Y)

Berikut adalah pengolahan data mengenai hubungan Antara *Psychological Capital* dengan Tingkat Stress , yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Variabel	N	Correlation Coefficient	Keputusan	Derajat Keeratan
X dan Y	348	-0,421	Ho ditolak	Sedang

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai Sig. (0,000) < 0,05 dan Koefisien korelasi spearman's rho hitung (-0,421) > nilai korelasi spearman's rho tabel (0,0314), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara *Psychological Capital* (X) dan Tingkat Stress (Y) dengan tingkat kekuatan korelasi maka kuat hubungan yang terjadi adalah moderat atau sedang.

		Tingkat Stress				
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
Psychological Capital	<b>Rendah</b>	Count	0	28	18	46
		% of Total	0,00%	8,05%	5,17%	13,22%
	<b>Sedang</b>	Count	41	187	31	259
		% of Total	11,78%	53,74%	8,91%	74,43%
	<b>Tinggi</b>	Count	20	19	4	43
		% of Total	5,75%	5,46%	1,15%	12,36%
<b>Total</b>	Count	61	234	53	348	

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan yang terjadi antara *psychological capital* dan tingkat stress yang bersifat berlawanan arah, artinya jika nilai *psychological capital* semakin tinggi atau ditingkatkan maka tingkat stress akan berkurang atau terjadi penurunan. Dengan kata lain, ketika individu memiliki aspek-aspek *psychological capital* dalam dirinya yaitu merasa optimis, memiliki self-efficacy yang tinggi, resiliency dalam menghadapi masalah, dan memiliki harapan setiap kali dihadapi suatu permasalahan maka penghayatan terhadap stress akan berkurang.
2. Berdasarkan hasil perhitungan tabulasi silang menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini dominan memiliki *psychological capital* pada kategori sedang (74,43%) dengan jumlah responden sebanyak 259, sisanya pada kategori tinggi (12,36%) dengan jumlah responden sebanyak 43 orang, dan kategori rendah (13,22%) dengan jumlah responden sebanyak 46 orang.
3. Berdasarkan hasil perhitungan tabulasi silang menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini dominan memiliki tingkat stress pada kategori sedang (67,24%) dengan jumlah responden 234, sisanya pada kategori tinggi (15,23%) dengan jumlah responden sebanyak 53 orang, dan kategori

rendah (17,53%) dengan jumlah responden sebanyak 61 orang.

## V. SARAN

### A. Mahasiswa

Mahasiswa dapat memperluas pengetahuannya dalam memaknakan aspek-aspek psychological capital dan menerapkannya dalam keseharian, hal ini diharapkan dapat menurunkan tingkat stres. Saran ini direkomendasikan khususya bagi mahasiswa yang memiliki psychological capital yang rendah atau mahasiswa yang masuk kedalam kategori stres tinggi.

### B. Universitas

Universitas dapat melakukan intervensii berupa pelatihan atau sosialisasi mengemaai psychological capital kepada dosen, mahasiswa, dan semua staf yang ada di Universitas. Misalnya kepada dosen pengajar agar dapat memberikan dorongan dan nilai-nilai positif seperti rasa optimis, memberikan apresiasi dan kepercayaan akan tugas yang diberikan dimana dorongan-dorongan ini dapaat memengaruhi self-efficacy mahasiswa.

### C. Penelitian selanjutnya

Karena hasil penelitian menunjukkan korelasi dalam kategori moderat dengan nilai -0,421 yang berarti psychological capital menyumbangkan 42% terhadap stres yang dialami maka masih ada 58% lainnya yang mempengaruhi stres pada mahasiswa baru. Penelitian selanjutnya dapat memperimbangkan aspek lain yang dapat berhubungan dengan kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat satu.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aliyev, R., & Karakus, M. (2015). The Effects of Positive Psychological Capital and Negative Feelings on Students' Violence Tendency. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190(November 2014), 69–76. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.918>
- [2] Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2019). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Roles of flow and self-handicapping behavior. *PsyCh Journal*. <https://doi.org/10.1002/pchj.318>
- [3] Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- [4] Adiputra, S., & Mujiyati, M. (2017). Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *Konselor*, 6(4), 150. <https://doi.org/10.24036/02017648171-0-00>
- [5] Antara, H., Sosial, D., Regulasi, D. A. N., Dengan, E., Pada, K., Timur, P. K., & Ertra, R. A. (2017). *DAFTAR PUSTAKA Azwar, Saifuddin. (2012). Penyusunan Skala Psikologi edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, Saifuddin. (2014). Reliabilitas dan Validitas (4. (2003), 2003–2006.*
- [6] Liu, C., Zhao, Y., Tian, X., Zou, G., & Li, P. (2015). Negative life events and school adjustment among Chinese nursing students: The mediating role of psychological capital. *Nurse Education Today*, 35(6), 754–759. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.02.002>
- [7] Vanno, V., Kaemkate, W., & Wongwanich, S. (2014). Relationships between Academic Performance, Perceived Group Psychological Capital, and Positive Psychological Capital of Thai Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3226–3230. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.739>
- [8] You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.001>
- [9] Nainggolan, R. (2017). Pengaruh Pengeluaran Per Mahasiswa, Motivasi Belajar Dan Tingkat Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 80. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v1i1.409>
- [10] Wen, M. L.-Y., & Lin, D. Y.-C. (2013). Does Psychological Capital Combat Learning and Adaptive Stress of College Freshmen. *Journal of Studies in Education*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.5296/jse.v4i1.4684>
- [11] Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 196–201. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- [12] Empati, J., Adnan, B. R., Prihatsanti, U., Psikologi, F., Diponegoro, U., & Tembalang, K. U. (2018). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Komitmen Organisasi Pada Mahasiswa Undip. *Empati*, 6(4), 185–194.
- [13] Riolli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 03(12), 1202–1207. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a178>
- [14] Ui, F. (2012). *Hubungan antara... Ekotyas Elastrina A, FPSI UI, 2012.*
- [15] Brockner, J., Flynn, F. J., Dolan, R. J., Ostfield, A., Pace, D., & Ziskin, I. V. (2006). Commentary on "radical HRM innovation and competitive advantage: The Moneyball story." *Human Resource Management*, 45(1), 127–145. <https://doi.org/10.1002/hrm>
- [16] You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.001>
- [17] Falah, S. (2018). Pengaruh Creative Psychology Capital Mediasi Sensivitas Etis Terhadap Job Performance. *Jurnal Kajian Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 58–81.
- [18] Tisngati, U., & Meifiani, N. I. (2014). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Pola Asuh Orang Tua Pada Mata Kuliah Teori Bilangan Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Derivat*, 1(2), 8–18.
- [19] Tambunan, S. M. (2006). Hubungan Antara Kemampuan Spasial Dengan Prestasi Belajar Matematika. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.7454/mssh.v10i1.13>
- [20] Kurniawati, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1).
- [21] Ari, D., Nugroho, S., Mujiasih, E., & Prihatsanti, U. (2013). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Work Engagement Pada Karyawan Pt . Bank Mega Regional Area Semarang tantangan . Tantangan tersebut diantaranya. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 12(2), 191–202.
- [22] Psikologi, F. (2016). Pengaruh Modal Psikologis Dan Persepsi Gaya Kepemimpinan Transformasional Terhadap Workplace Well Being. *Tazkia*, (2), 126–147.
- [23] Shute, V. J., Hansen, E. G., Underwood, J. S., & Razzouk, R. (2011). A Review of the Relationship between Parental Involvement and Secondary School Students' Academic

- Achievement. *Education Research International*, 2011(June 2014), 1–10. <https://doi.org/10.1155/2011/915326>
- [24] Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2). <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- [25] Khusna, N. L., Wahab, N., & M.Taruna, R. (2015). Hubungan Bimbingan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jppaudsd*, (May), 1–14.
- [26] Vallerand, R. J. (2010). Chapter Three: On passion for life activities: The dualistic model of passion. In *Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 42). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42003-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42003-1)
- [27] Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2013). *Psychological Capital Theory: Toward a Positive Holistic Model*. *Advances in Positive Organizational*