

Hubungan antara *Psychological Capital* dan *Happiness* Mahasiswa di Kota Bandung

Ilham Medal Junjuran

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis, Kota Bandung, Indonesia
Email: ilhammedal@unibi.ac.id

Informasi Artikel

Linimasa Penerbitan Artikel:

Diterima: 11-03-2023

Direvisi: 20-04-2023

Disetujui: 03-06-2023

Tersedia secara online: Ya/Tidak

Kata Kunci:

Psychological Capital, Happiness, Self-Efficacy, Optimism, Hope, Resilience

Keyword:

Psychological Capital, Happiness, Self-Efficacy, Optimism, Hope, Resilience



This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright ©2022 by Author.

Published by Universitas Indonesia Membangun

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara *psychological capital* dengan *happiness* pada mahasiswa. *Psychological capital* terdiri dari empat dimensi utama, yaitu *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resilience* yang merupakan faktor-faktor penting dalam psikologi positif. Sampel penelitian terdiri dari 86 orang mahasiswa dari berbagai program studi yang dipilih secara acak di salah satu universitas swasta di Kota Bandung. Data dikumpulkan menggunakan CPC-12 untuk mengukur *psychological capital* sedangkan *happiness* menggunakan instrumen HAW. Kedua instrumen telah melalui proses validasi dan estimasi reliabilitas. Hasil analisis korelasi pearson product moment menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dan kebahagiaan pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kadar *psychological capital* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Penemuan ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan program-program pendidikan dan pembinaan yang dapat meningkatkan *psychological capital* mahasiswa guna meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka.

Abstract

This study aims to investigate the relationship between *psychological capital* and *happiness* among college students. *Psychological capital* consists of four main dimensions, namely *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, and *resilience*, which are important factors in positive psychology. The research sample consisted of 86 randomly selected students from various academic disciplines at a private university in Bandung City. Data were collected using the CPC-12 to measure *psychological capital*, while *happiness* was measured using the HAW instrument. Both instruments have undergone validation and reliability estimation processes. The results of Pearson product-moment correlation analysis showed a significant positive relationship between *psychological capital* and *happiness* among college students. These findings indicate that students with higher levels of *psychological capital* tend to have higher levels of *happiness*. This discovery has important implications for the development of educational and mentoring programs that can enhance students' *psychological capital* to improve their *happiness* levels.

1. Pendahuluan

Menjadi mahasiswa merupakan fase transisi seorang siswa memasuki dunia kerja. Secara perkembangan pun, fase ini merupakan fase transisi dari masa remaja memasuki fase dewasa. Banyak sekali perbedaan peran yang harus dialami sebagai mahasiswa yang berbeda dengan menjadi seorang siswa. Mahasiswa harus lebih mandiri, dan lebih mampu menentukan tujuan serta menentukan langkah-langkah mencapai tujuan hidupnya secara mandiri. Tidak sedikit hal ini membuat banyak mahasiswa merasa tidak bahagia dan bahkan mengalami *burnout* dalam perkuliahan. Oleh karena itu kebahagiaan mahasiswa dalam perkuliahan sangatlah penting, untuk menjaga agar motivasi berkuliah tetap ada. Kebahagiaan merupakan tujuan utama manusia. Semua hal yang dilakukan dalam kehidupannya tidak lain

ialah untuk mencapai kebahagiaan, apakah itu bekerja, berlibur, menikah atau hal apapun yang paling utama ialah untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan tidak hanya dilihat secara utuh, tapi bisa juga dilihat berdasarkan aspek-aspek dalam kehidupan seperti pekerjaan, sosial, pernikahan, keluarga dan lain-lain. Hal yang paling mendasar dalam kebahagiaan ialah Afeksi, dimana seseorang akan lebih bahagia apabila sering mengalami afeksi positif dibandingkan afeksi negatif. Afeksi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Akibat dari afeksi, seseorang bisa mencapai kesuksesan, menemukan ide-ide cemerlang, bahkan kehidupan yang lebih baik. Tapi sebaliknya afeksi juga dapat menimbulkan penyakit mental maupun penyakit fisik. Dalam berkuliah pun emosi memegang peranan penting, karena berkuliah merupakan kegiatan yang paling menghabiskan waktu hidup mahasiswa sehari-hari, afeksi positif dan negative yang dialami ketika berkuliah tentu saja mempengaruhi hasil dari perkuliahan itu sendiri.

Salah satu afeksi positif yang dapat mendukung seorang mahasiswa dalam menjalani serangkaian proses perkuliahan ialah *happiness*. *Happiness* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kepribadian (Carr, 2004). Carr (2004) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian tertentu lebih mudah untuk mencapai *happiness*. Individu dengan kepribadian ekstrasversi dilaporkan memiliki *happiness* yang tinggi, sebaliknya individu dengan kepribadian neurotisme memiliki *happiness* yang cenderung rendah (Carr, 2004). Perbedaan yang dimiliki setiap individu mengakibatkan terbentuknya kepribadian yang beragam pula (Olson & Hargenhahn, 2011). Kepribadian dapat dibentuk melalui proses pembelajaran dan proses-proses kognitif (Olson & Hargenhahn, 2011). Salah satu hal yang dapat berperan dalam kepribadian individu adalah kapasitas positif yang dimiliki, karena sama halnya dengan kepribadian, kapasitas positif juga dapat dibentuk melalui proses pembelajaran dan proses proses kognitif (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007; Olson & Hargenhahn, 2011). *Psychological capital* adalah kapasitas positif yang dimiliki oleh setiap individu yang dikarakteristikan dengan *self efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resilience* (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007), sehingga dapat dikatakan bahwa *psychological capital* yang dikembangkan individu juga berperan dalam pembentukan kepribadian yang dimiliki dan memungkinkan untuk ikut mempengaruhi *happiness* individu tersebut (Mcshane & Glinow, 2010; Thomas & Tankha, 2017).

Sejalan dengan asumsi peneliti, beberapa penelitian menemukan bahwa *psychological capital* yang positif dapat menurunkan perasaan negatif seperti kecemasan, stress, depresi, permusuhan (*hostility*) dan *burnout* pada pelajar (Nuradina, 2022; Aliyev & Karakus, 2015; Sabaityté, 2014) dan menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi (Sastri, 2022) serta mampu dalam meregulasi emosi secara efektif (Akbar, 2022). Disamping itu, *psychological capital* juga memiliki implikasi positif terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa (Luthans & Luthans, 2015; Singh & Mansi, 2009), meningkatkan performa dan kepuasan individu (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007), meningkatkan kepuasan hidup pada pelajar (Mir, Arzeen, Gul, & Arzeen, 2013), meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well being*) dan adaptabilitas karir (Fikri, 2022; Ekanesia, 2022). Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, individu yang memiliki *psychological capital* yang tinggi lebih dimungkinkan mudah mencapai *happiness*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *psychological capital* dengan *happiness* pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Bandung.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan penelitian sebanyak 86 orang yang berstatus sebagai mahasiswa aktif. Metode sampling pada penelitian ini menggunakan *convenience-purposive sampling* dan metode pengambilan data menggunakan *survey online* melalui aplikasi *Google Form*. Pengukuran variabel *happiness* dilakukan dengan menggunakan *Happiness at Work Scale* (Salas, 2018) yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Sedangkan pengukuran *Psychological Capital*, akan menggunakan *Compound Psycap Scale 12* (Lorenz, Beer, Putz, Heinitz, 2016). HAW Scale terdiri dari 31 item yang mengukur 3 domain yaitu: a) *engagement*, b) *job satisfaction*, dan c) *affective organizational commitment*. Lebih lanjut, CPC-12 memuat 12 item *self-evaluation* yang mengukur aspek-aspek *psychological capital* yakni *self efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resilience*. Teknik analisis data yang diterapkan pada penelitian ini adalah *pearson product moment correlation* menggunakan bantuan *software SPSS* versi 21.

3. Hasil Penelitian

Korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mengestimasi kekuatan hubungan antara *psychological capital* dengan *happiness*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti. Terdapat hubungan yang positif antara *psychological capital* dengan *happiness*, $r(84) = .767$, $p = .000$. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kadar *psychological capital* akan cenderung diikuti secara selaras dengan peningkatan *happiness* pada mahasiswa.

Analisis lebih lanjut dilakukan untuk melihat hubungan antar dimensi yang terdapat pada *psychological capital* dengan *happiness* sebagaimana yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Korelasi antara *Psychological Capital* dan *Happiness at Work*

Measure	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. <i>PsyCap</i>	4.63	.67	-					
2. <i>Self-Efficacy</i>	4.27	.90	.80**	-				
3. <i>Hope</i>	4.08	.92	.68**	.77**	-			
4. <i>Optimism</i>	4.71	.94	.75**	.69**	.73**	-		
5. <i>Resilience</i>	4.18	.79	.74**	.71**	.77**	.76**	-	
6. <i>Happiness</i>	3.21	.81	.76**	.66**	.84**	.72**	.74**	-

** $p < 0.01$ significance

Keempat dimensi yang terdapat *psychological capital* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *happiness*. Diketahui dimensi *hope* ($r = .84$) memiliki korelasi yang paling kuat dengan *happiness* diantara 3 dimensi lainnya yaitu *resilience* ($r = .74$), *optimism* ($r = .72$), dan *self-efficacy* ($r = .66$). Korelasi positif yang terdapat pada seluruh dimensi *psychological capital* dengan *happiness* mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kadar *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resilience* yang tinggi akan cenderung merasakan kebahagiaan (*happiness*) selama menjalani serangkaian proses perkuliahannya.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya dapat diketahui bahwa *psychological capital* memiliki hubungan yang positif secara signifikan dengan *happiness*. Hasil studi ini mendukung gagasan yangungkapkan oleh Luthans & Youssef-Morgan (2017) yang menyatakan bahwa

mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Keyakinan diri yang kuat memungkinkan mereka mengatasi tantangan dan menghadapi situasi dengan lebih positif. Lebih lanjut, Carver & Scheier (2014) juga mengungkapkan sikap optimisme yang dimiliki seorang mahasiswa cenderung dapat mempromosikan perasaan bahagia. Mereka yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Mereka melihat masa depan dengan harapan dan memiliki sikap yang positif terhadap kehidupan.

Mendukung temuan dalam penelitian ini, Snyder (2002) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat harapan yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Harapan membantu mereka tetap fokus pada tujuan dan menghadapi rintangan dengan sikap yang positif. Disamping itu tingkat resiliensi yang tinggi juga merupakan salah satu faktor yang mampu mendukung hadirnya perasaan bahagia didalam diri. *Resilience* (ketangguhan) membantu mereka menghadapi tekanan dan kesulitan dengan lebih baik (Tugade & Fredrickson, 2004).

5. Simpulan

Mengacu pada deskripsi hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa universitas X di Kota Bandung memiliki kadar psychological capital yang tinggi. Tingginya psychological capital yang mereka miliki berhubungan dengan tingginya perasaan kebahagiaan yang mereka rasakan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resilience* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Menumbuhkan dan menjaga agar kadar *psychological capital* tetap berada pada taraf yang optimum dapat membantu mahasiswa untuk lebih mampu merasakan kebahagiaan dalam menjalani seluruh proses perkuliahan.

6. Daftar Pustaka

- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1-10. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002>
- Basinska, B. A., & Rozkwitalska, M. (2022). Psychological capital and happiness at work: The mediating role of employee thriving in multinational corporations. *Current Psychology*, 41(2), 549-562. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00598-y>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Ekanesia, P. (2022). THE CAREER SELF-EFFICACY TRAINING TOWARDS INCREASING CAREER MATURITY OF SLOW LEARNER STUDENTS. *Journal of Business and Management INABA (JBMI)*, 1(02), 160-172. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.124>
- Fikri, A. (2022). THE ORGANIZATIONAL CULTURE OF NON-FRANCHISE LOCAL COFFEE SHOP AS A FORM OF SOCIAL ENTREPRENEURSHIP FOR MILENIALS. *Journal of Business and Management INABA (JBMI)*, 1(02), 97-111. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.119>
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International journal of management reviews*, 12(4), 384-412. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00270.x>
- Joo, B. K., & Lee, I. (2017). *Workplace happiness: work engagement, career satisfaction, and subjective well-being*. In *Evidence-based HRM: A global forum for empirical scholarship*. Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/EBHRM-04-2015-0011>
- Kawalya, C., Munene, J. C., Ntayi, J., Kagaari, J., Mafabi, S., & Kasekende, F. (2019). Psychological capital and happiness at the workplace: The mediating role of flow experience. *Cogent Business & Management*, 6(1), 1685060. <https://doi.org/10.1080/23311975.2019.1685060>

- Lorenz, T., Beer, C., Pütz, J., & Heinitz, K. (2016). Measuring psychological capital: Construction and validation of the compound PsyCap scale (CPC-12). *PloS one*, 11(4), e0152892. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152892>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Nuradina, K. (2022). THE PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTS ONLINE BUYING BEHAVIOUR. *Journal of Business and Management INABA (JBMI)*, 1(02), 112-123. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.120>
- Pradhan, R. K., Jandu, K., Panda, M., Hati, L., & Mallick, M. (2022). In pursuit of happiness at work: exploring the role of psychological capital and coping in managing COVID-19 stress among Indian employees. *Journal of Asia Business Studies*, 16(6), 850-867. <https://doi.org/10.1108/JABS-03-2021-0097>
- Salas-Vallina, A., & Alegre, J. (2021). Happiness at work: Developing a shorter measure. *Journal of Management & Organization*, 27(3), 460-480. <https://doi.org/10.1017/jmo.2018.24>
- Sastri, P. D. (2022). THE ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS AND HOW TO OVERCOME IT. *Journal of Business and Management INABA (JBMI)*, 1(02), 89-96. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.118>
- Singh, N., & Khan, I. (2013). Psychological capital and happiness among government and private bank employees-a comparative investigation. *Indian J Appl Res*, 3(2), 336-338. <https://doi.org/10.15373/2249555X/FEB2013/115>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Taştan, S., Küçük, B. A., & İşıaık, S. (2020). Towards enhancing happiness at work with the lenses of positive organizational behavior: The roles of psychological capital, social capital and organizational trust. *Postmodern Openings*, 11(2), 192-225. <https://doi.org/10.18662/po/11.2/170>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wen, H., & Liu-Lastres, B. (2021). Examining the impact of psychological capital on workplace outcomes of ethnic minority foodservice employees. *International Journal of Hospitality Management*, 94, 102881. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.102881>
- Williams, P., Kern, M. L., & Waters, L. (2015). A longitudinal examination of the association between psychological capital, perception of organizational virtues and work happiness in school staff. *Psychology of Well-Being*, 5, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0032-0>