

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DENGAN MASALAH PSIKOSOSIAL PADA MAHASISWA : SEBUAH STUDI LITERATUR

Dian Fitria*)

*)*Dosen Akademi Keperawatan RS Husada, Jakarta, 10730, Indonesia*

ABSTRAK

Gangguan kecemasan dan stres merupakan masalah yang dialami oleh banyak orang dalam segala umur termasuk mahasiswa. Diantara banyak jurusan penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa jurusan kesehatan memiliki tingkat stres dan ansietas yang lebih tinggi dibandingkan jurusan yang lain. Stresor yang paling dominan yaitu stresor akademik. Penelitian menunjukkan masalah psikososial yang dihadapi mahasiswa kesehatan cukup tinggi yaitu 82% stres, 60% ansietas, dan 51% depresi. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres, ansietas dengan *psychological capital* (*hope, optimism, self efficacy, & resilience*) pada mahasiswa. Penelusuran literatur menemukan enam artikel yang memiliki kesesuaian dengan tema. Keenam penelitian merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dan eksperimen pre dan post. Semua analisis literatur yang dilakukan mengungkapkan hasil yang konsisten bahwa terjadi masalah psikososial pada mahasiswa dan memiliki hubungan dengan *psychological capital* (*hope, optimism, self efficacy, & resilience*) yang dimiliki. Masalah psikososial yang memiliki nilai paling tinggi yaitu stres dan ansietas. Hasil menunjukkan semakin tinggi *psychological capital* yang dimiliki maka semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan dan stres.

Kata Kunci: *psychological capital, stress, anxiety, mahasiswa*

ABSTRACT

Anxiety and stress disorders are a problem experienced by many people in all ages including college students. Among the many research departments mentioned that health majors students have higher levels of stress and anxiety than other majors. The most dominant stressors are academic stressors. The research shows the psychosocial problem faced by the health student is high enough that is 82% stress, 60% anxetas, and 51% depression. This study aims to determine the relationship between stress, anxiety with psychological capital (hope, optimism, self efficacy, & resilience) in the students. The literature search finds six articles that are compatible with the theme. The six researches are descriptive quantitative research and pre and post experiment. All literature analyzes conducted reveal consistent results that there are psychosocial problems in the students and have relationship with psychological capital (hope, optimism, self efficacy, & resilience) owned. Psychosocial problems that have the highest value of stress and anxiety. The results show the higher the psychological capital possessed the better the ability of students in facing anxiety and stress.

Keywords: psychological capital, stress, anxiety, college student

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan tingkatan transisi yang dialami oleh individu setelah menyelesaikan tahap pembelajaran siswa. Proses transisi membutuhkan proses adaptasi yang cukup berat, oleh sebab itu banyak permasalahan psikososial yang muncul akibat proses ini. Masalah psikososial yang paling sering ditemui adalah stres dan ansietas. Penelitian yang dilakukan oleh Rathnayake & Ekanaya (2016) membuktikan bahwa 82% mahasiswa mengalami stres, 60% mengalami ansietas dan yang paling membahayakan adalah sebanyak 51% mengalami depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yanke, et.al (2017) pada jurusan kebidanan mahasiswa yang mengalami ansietas sebanyak 26,3%, jurusan keperawatan 49,% mengalami ansietas, dan 24,72 % mengalami ansietas pada jurusan kesehatan masyarakat. Penelitian lain pada jurusan kedokteran didapat sebanyak 41% mengalami depresi, 81,7% mengalami *state anxiety*, dan 85,6% *trait anxiety* (Fernanda, et.al (2016).

Beberapa penyebab yang membuat permasalahan timbul yaitu paling

tinggi dikarenakan akibat stresor akademik. Pada jurusan kesehatan memiliki stresor akademik yang cukup tinggi dimana terdapat tiga orientasi pembelajaran didalamnya yaitu teori, praktikum laboratorium dan klinik. Ketiga proses ini membuat mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan jurusan lain (Neil, 2012; Sharma, et.al 2012). Stres akademik memiliki makna suatu konsep interaksi antara stresor lingkungan mahasiswa, kemampuan kognitif, dan coping dalam menghadapi stresor yang muncul akibat proses akademik (Sharma et. Al, 2012; Kaur & Kaur, 2016).

Dampak yang terjadi akibat permasalahan stres dan ansietas akan memicu kesejahteraan psikologis yang buruk dan hal ini akan mempengaruhi penampilan akademik dan kemampuan belajar mahasiswa (Chernomas & Shapiro, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akhu-Zaheya, et.al 2015, menyebutkan bahwa masalah psikososial yang dialami mahasiswa akan berdampak pada penurunan kemampuan profesional baik secara pengetahuan maupun keterampilan,

penurunan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien dan penampilan klinik yang buruk,

Psychological capital merupakan aset kejiwaan yang dimiliki oleh individu seperti harapan, optimisme, arti kehidupan, ketahanan, kepercayaan diri, ketahanan dan kesejahteraan spiritual (Riaz, Riaz, & Batool 2014). *Psychological Capital* merupakan perkembangan positif seseorang yang memiliki karakteristik antara lain kepercayaan diri (*self efficacy*), membuat atribusi yang positif (*optimism*) dan keyakinan mencapai tujuan hidup (*hope*), dan ketika mendapatkan stresor mampu untuk kembali dan bertahan (*resilience*) (Luthans, Youseff, & Avolio, 2007). Aset psikologis inilah yang diharapkan dapat dikembangkan untuk mengurangi masalah psikososial yang terjadi pada mahasiswa kesehatan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ada hubungan dan pengaruh antara *psychological capital* dan masalah psikososial.

Deskripsi Artikel

Proses pencarian literatur menghasilkan tujuh artikel yang relevan yang akan digunakan didalam diskusi. Berikut adalah artikel yang digunakan.

1. Vanno, Kaemkate, & Wongwanich (2014) melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *psychological capital* dalam menghadapi masalah psikososial (ansietas dan stres), performa akademik, kreativitas, mekanisme coping, dan kesejahteraan fisik dan psikologis. Penelitian ini dilakukan di tiga Universitas di Thailand. Penelitian ini bersifat deskriptif korelasi. Responden diberikan kuesioner untuk mengukur variabel yang ada.
2. Kaur & Shandu (2016), penelitian ini dilakukan pada 200 mahasiswa universitas punjabi untuk mengetahui hubungan *psychological capital* dengan stres yang dialami. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif tanpa intervensi dengan teknik pengambilan sampel random.
3. Qing Quan & Zongkui (2009) penelitian ini untuk melihat

hubungan *psychological capital* dengan perilaku, sikap, gaya coping dan kesehatan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan teknik pengambilan sampel secara random.

4. Selvaraj (2015), penelitian ini melihat apakah *psychological capital* mempunyai pengaruh terhadap masalah mental yang ada pada mahasiswa. Proses penelitian dilakukan dengan metode kuasi eksperimen dengan memberikan intervensi melalui konseling untuk meningkatkan *psychological capital*.
5. Bauman (2014), pada penelitian ini peneliti memberikan intervensi yang berfokus untuk meningkatkan *psychological capital*. Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah intervensi *psychological capital* dapat membuat mahasiswa lebih sejahtera secara emosional, sosial dan psikososial. Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimen.
6. Zhong & Ren, (2009), penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara stres akademik

dan distress psikososial yang dialami mahasiswa dengan *psychological capital*. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pengambilan sampel dengan kriteria tertentu.

7. Riolli, Savicki, & Richard (2012), penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa *psychological capital* digunakan sebagai *buffer* oleh mahasiswa dalam menghadapi stres. Penelitian ini dilakukan dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Level of Evidence

Berdasarkan NMHRC (2009), penulis melakukan indentifikasi *level of evidence* dari masing-masing artikel yang digunakan. Masing-masing studi digambarkan pada tabel 1 tentang *level of evidence*.

Tabel 1
Level of Evidences

Studi	Desain Penelitian	Level of Evidence
Vanno, Kaemkate, & Wongwanich (2014)	Evidence from systematic reviews of descriptive	V
Kaur & Shandu (2016)	Evidence from systematic reviews of descriptive	V
Qing Quan & Zongkui (2009)	Evidence from systematic reviews of descriptive	V
Selvaraj (2015)	Evidence obtained from well-designed controlled trials without randomization, quasi-experimental	III
Bauman (2014),	Evidence obtained from well-designed controlled trials without randomization, quasi-experimental	III
Zhong & Ren, (2009)	Evidence from well-designed case-control	IV
Riolli, Savicki, & Richard (2012),	Evidence from well-designed case-control	IV

Aplikasi dan Kontribusi

Berdasarkan ketujuh artikel yang digunakan dalam studi literatur ini menunjukkan adanya hubungan antara *psychological capital* dengan stres dan ansietas yang dialami oleh mahasiswa. Aplikasi dan kontribusi masing-masing artikel adalah sebagai berikut:

Vanno, Kaemkate, & Wongwanich (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *psychological capital* dengan penampilan akademik pada mahasiswa (β 0,249; $p < 0.001$). Pada penelitian ini juga terlihat adanya hubungan yang bermakna antara *psychological capital* dengan masalah psikologis yang dihadapi (β 0,530; $p < 0.001$). Tetapi hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological capital* yang baik akan memiliki penampilan akademi yang baik walaupun memiliki stres terhadap proses yang dijalani. Pada penelitian ini memberikan saran untuk mengembangkan *psychological capital* pada mahasiswa baik secara individu dan kelompok.

Qing Quan & Zongkui (2009) penelitian ini membuktikan adanya hubungan *psychological capital* dengan gaya coping dan kesehatan psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh *psychological capital* dengan kesehatan psikologis responden ($r = 0,45$; $p < 0,01$); serta memiliki hubungan dan pengaruh antara kesehatan psikologis dengan coping yang positif ($r = -0,37$; $p < 0,01$); dan hubungan antara coping yang negatif dengan kesehatan psikologis ($r = 0,31$; $p < 0,01$). Data diatas menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* yang dimiliki maka akan semakin baik pula kondisi kesehatan psikologis yang dimiliki oleh responden.

Selvaraj (2015), dalam penelitian ini dihasilkan konsep untuk meningkatkan *psychological capital* pada mahasiswa yaitu untuk meningkatkan *hope* diperlukan *Goal* dan *Pathway* yang jelas dan cara untuk menjalani rencana yang telah dibuat. Untuk meningkatkan optimis dibutuhkan kemampuan untuk meningkatkan percaya diri, dan membangun ekspektasi yang positif

pada mahasiswa. Dalam membangun *self efficacy* dibutuhkan cara-cara seperti berbagi pengalaman, konsep *role model* yang baik, persuasif dan *arousal*. Sedangkan untuk meningkatkan *resilience* dibutuhkan fasilitator untuk mempengaruhi cara pandang terhadap suatu proses yang dijalani. Pada penelitian ini juga didapatkan hubungan yang sangat kuat antara kesejahteraan psikologis dan *psychological capital* (0,902).

Kaur & Shandu (2016), penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *psychological capital* dengan stres yang dialami. ($r = -0,075$). Berdasarkan penelitian ini hubungan yang terbentuk adalah hubungan yang bersifat negatif yang artinya semakin tinggi *psychological capital* yang dimiliki maka akan semakin rendah stres yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menyarankan adanya konseling untuk memfasilitasi pertumbuhan yang positif *psychological capital*.

Bauman (2014), pada penelitian ini peneliti membuktikan bahwa memberikan intervensi yang berfokus untuk meningkatkan *psychological capital* dapat membuat mahasiswa lebih sejahtera secara

emosional, sosial dan psikososial. Setelah dilakukan pemberian intervensi terlihat kenaikan *psychological capital* yang dimiliki oleh mahasiswa. Implikasi yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah mengoptimalkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, sumber, dan lingkungan selama proses perkuliahan melalui peningkatan *psychological capital*.

Zhong & Ren, (2009), penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan distress psikososial yang dialami mahasiswa dengan *psychological capital*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat positif antara stres akademik dengan ansietas ($r = 0,28$; $p < 0,01$). Dan menunjukkan hubungan yang negatif antara *psychological capital* dengan ansietas. ($r = -0,35$; $p < 0,01$). Penelitian ini juga menyarankan agar pihak perguruan tinggi memfasilitasi mahasiswa agar membangun *psychological capital* yang baik sehingga mahasiswa lebih adaptif dalam menghadapi stresor yang ada.

Rioli, Savicki, & Richard (2012), penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa *psychological capital* digunakan sebagai *buffer* oleh mahasiswa dalam menghadapi stres. Terdapat tiga hal yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu *psychological capital* memiliki hubungan yang negatif dengan gejala psikososial ($\beta = -0,219$; $p < 0,01$). Hasil kedua menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *psychological capital* dengan kepuasan dalam menjalani kehidupan ($\beta = 0,456$; $p < 0,001$). Dan yang terakhir memiliki hubungan yang negatif antara *psychological capital* dengan masalah kesehatan ($\beta = -0,18$; $p < 0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan ketujuh penelitian tersebut terlihat bahwa ada korelasi antara *psychological capital* dengan masalah psikososial pada mahasiswa. Selain meningkatkan hal positif yang dimiliki hal ini juga dapat meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan secara psikologis.

Hasil-hasil penelitian ini dapat diterapkan di Indonesia karena proses pendidikan pada jurusan

kesehatan hampir sama. Beberapa penelitian diatas membuktikan bahwa institusi harus memfasilitasi perkembangan *psychological capital* yang ada pada mahasiswa untuk menurunkan masalah psikososial yang terjadi dan mencegah dampak negatif,

Beberapa intervensi yang dapat dilakukan dengan memberikan konseling untuk meningkatkan hal positif dalam diri, memfasilitasi mahasiswa untuk membangun ekspektasi yang positif, memberikan *role model* yang baik, dan memberikan cara pandang yang baik dalam menilai suatu proses pembelajaran yang dilakukan.

Body of Evidence Assesment Matrix

Dalam rangka memberikan rekomendasi, penulis menggunakan NHMRC *Body of Assesment Matrix* (NHMRC, 2009)

<i>component</i>	<i>Descriptor</i>	<i>Grade</i>
<i>Volume of evidence</i>	Several level III with low risk of bias	B (Good)
	Level IV Studies	D (Poor)
<i>Consistency</i>	All Studies Consistent	A (excellent)
<i>Clinical impact</i>	Substantial	B (Good)
<i>Generalizability</i>	Population's studied in the body of evidence are similar to the target population for the guideline	B (Good)
<i>Aplicability</i>	Aplicable to Indonesia student psychologis health care context with few caveats	B (Good)

Kesimpulan

Semua penelitian yang telah didiskusikan didalam artikel ini menunjukkan hasil yang konsisten bahwa *psychological capital* memiliki hubungan dengan masalah psikososial. Oleh karena itu hasil penelitian ini dalam praktek. Grade rekomendasi yang diberikan oleh penulis adalah grade “B” yaitu *body of evidence can be trusted to guide practice in most situation* Berdasarkan kesimpulan assesmen pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini dapat diaplikasikan di Indonesia. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikasikan dengan syarat ketersediaan sumber daya manusia yang kompeten untuk mengoptimalkan *psychological capital*.

Daftar Pustaka

- Akhu-Zaheya, L. M., Shaban, I. A., & Khater, W.A.(2015). Nursing students' perceived stress and influences in clinical performance. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 4 (2) 44-48.
- Bauman, L. V. (2014). *The impact of a psychological capital intervention on college student well-being* (Order No. 3666479). Available fRPS ProQuest
- Dissertations & Theses Global. (1640934687). Retrieved fRPS <https://search.proquest.com/docview/1640934687?accountid=1724>
- Chernomas, W.M., & Shapiro, C. (2013). Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate, Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 10 (1), 255–266.
- Fernanda, B. M., Itamar, S. S., Silveira, P. S. P., Maria Helena, I. L., Alicia Regina Navarro Dias, de Souza, Eugenio, P. C., . . . Tempski, P. (2016). Factors associated to depression and anxiety in medical students: A multicenter study. *BMC Medical Education*, 16 doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s12909-016-0791-1>
- Javaheri, A. (2017). *Psychological capital: An internal resource for counseling students coping with academic and clinical stress* (Order No. 10279017). Available fRPS ProQuest Dissertations & Theses Global. (1906301366). Retrieved fRPS <https://search.proquest.com/docview/1906301366?accountid=1724>
- Kaur, J., & Sandhu, K. K. (2016). Psychological capital in relation to stress among university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(3), 323-326. Retrieved fRPS <https://search.proquest.com/docview/1788199371?accountid=1724>
- Luthans, Youssef & Avolio. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.

- Neil (2012). *Graduate-entry nursing student journeys to registered nursing*. Retrieved fRPS www.elsevier.com/nepr.
- NHMRC (2009). *Level of Evidence and Grades for Recommendation of Guidelines*, National Health and Medical Research Council, Canberra. Available online at www.nhmrc.gov.au
- Qingquan, P., & Zongkui, Z. (2009). *Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study fRPS college students*. Retrieved fRPS <http://doi.ieeecomputersociety.org/10.1109/ICISE.2009.860>
- Rathnayake, Sarath, RN, BSc N,M.Sc N.-Res, & Ekanayaka, Jeewanthika, R. N., B.ScN. (2016). Depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students in a public university in sri lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9 (3), 1020-1032. Retrieved fRPS <https://search.proquest.com/docview/1860631946?accountid=1724>
- Riaz, H., Riaz, M. N., & Batool, N. (2014). Positive psychological capital as predictor of internalizing psychological problems among flood victims. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(1), 102-112. Retrieved fRPS
- <https://search.proquest.com/docview/1510579640?accountid=1724>
- Selvaraj, P. R. (2015). *Using positive psychological capital to predict mental health in college students: Implications for counseling and higher education* (Order No. 3731365). Available fRPS ProQuest Dissertations & Theses Global. (1735457426). Retrieved fRPS <https://search.proquest.com/docview/1735457426?accountid=1724>
- Sharma, B., Kumar, A. and Sarin, J. (2016) Academic Stress, Anxiety, Remedial Measures Adopted and Its Satisfaction among Medical Students: A Systematic Review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 6, 368-376.
- Vanno, Kaemkate, Wongwanich. (2014). *Relationship between Academic Performance, Perceived group psychological capital and positive Psychological capital of Thai Undergraduate student*. *Proediasocial and Behavioral Sciences* vol 116. 3226-2230.
- Zhong, L., & Ren, H. (2009, September). *The relationship between academic stress and psychological distress: Themoderating effects of psychological capital*. Retrieved fRPS <http://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?arnumber=053181>