

HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL CAPITAL DAN HAPPINESS PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DAN KEDUA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Febrina Ramadhani, Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

febrinar09@gmail.com

Abstrak

Happiness adalah kondisi psikologi yang positif dan ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap kehidupan yang dimiliki, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. *Psychological capital* adalah kapasitas positif yang dimiliki individu yang dikarakteristikan dengan *self efficacy*, *hope*, optimisme, dan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dan *happiness* pada mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 207 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi yaitu skala *happiness* (25 aitem valid, $\alpha = .891$) dan skala *psychological capital* (34 aitem valid, $\alpha = .920$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = .753 dengan nilai $p = .000$ ($p < .001$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *psychological capital* dengan *happiness*. Semakin tinggi *psychological capital* semakin tinggi pula *happiness*. Sumbangan efektif yang diberikan pada penelitian ini sebesar 56,7% dan sisanya 43,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata kunci: *happiness*; *psychological capital*; mahasiswa kedokteran tahun pertama dan kedua

Abstract

Happiness refers to a positive psychological state characterised by a high level of satisfaction with life, a high level of positive affect and a low level of negative affect.. *Psychological capital* is an individual's positive capacity and is characterized by hope, self-efficacy, resilience, and optimism. This study aims to determine the correlation between *psychological capital* and *happiness* in first and second year medical undergraduate students of Diponegoro University. The sample of 207 students selected using cluster random sampling technique. Data collection uses two scales: *happiness* scale (25 valid items, $\alpha = .891$) and *psychological capital* scale (34 valid items, $\alpha = .920$). The result shows correlation coefficient (r_{xy}) = .753 with p value = .000 ($p < .001$). These results indicate that the hypothesis proposed by the researcher is proved, that there is a significant positive relationship between variable of *psychological capital* and *happiness*. The higher *psychological capital*, the higher *happiness*. The effective contribution given in this study in amount of 56,7% and the rest 43,3% affected by other factors not measured in this study.

Keywords: *happiness*; *psychological capital*; first and second year medical undergraduate students

PENDAHULUAN

Permasalahan terkait kesejahteraan psikologi pada mahasiswa kedokteran sudah menjadi isu yang sering dibahas di tingkat internasional. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zhao, Guo, Suhonen, dan Leino-Kilpi (2016) yang menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran umum memiliki tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well being*) yang rendah, terutama pada tahun pertama dan kedua perkuliahan. Demikian juga di Indonesia, penelitian Hardisman dan Amel (2017) melaporkan bahwa dari 263 mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran Universitas Andalas, 52.2% dikategorikan memiliki resiko stress dan 14.8% dikategorikan mengalami stress. Sementara itu, penelitian Pathmanathan dan Husada (2013) menemukan bahwa dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, sebanyak 35% mahasiswa mengalami stress ringan, 61% mengalami stress tingkat menengah, dan 4% mengalami stress

berat. Berdasarkan penelitian Pathmanathan dan Husada (2013) juga ditemukan bahwa mahasiswa dengan kelompok usia 19 dan 20 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami stress, mayoritas mahasiswa dengan kelompok usia tersebut adalah mahasiswa tahun pertama dan kedua.

Distress psikologi pada mahasiswa kedokteran disebabkan oleh dua stressor utama, yaitu akademik (psikososial) dan non akademik (sosiodemografis) (Sreeramareddy dkk, 2007; Iqbal, Gupta, & Venkataro, 2015). Stressor akademik yang menjadi penyebab rendahnya kesejahteraan psikologi pada mahasiswa kedokteran diantaranya adalah kesulitan dalam memahami modul dan silabus, beban tugas yang berat dan menghabiskan banyak waktu, kurangnya waktu untuk rekreasi, lingkungan akademik yang kompetitif antar sesama mahasiswa, dan kecemasan terkait performa akademik (Sreeramareddy dkk, 2007). Sementara stressor non akademik meliputi perasaan jauh dari keluarga dan rumah, masalah keuangan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan kebiasaan di tempat tinggal yang baru (Iqbal dkk, 2015). Kedua stressor ini menjadi pemicu utama rendahnya tingkat *happiness* pada mahasiswa kedokteran. *Happiness* adalah sebuah kondisi psikologi yang positif dan ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap kehidupan yang dimiliki termasuk pada masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr, 2004).

Sama dengan penelitian Sreeramareddy dkk (2007), penggalian data awal yang dilakukan dalam penelitian ini juga menemukan bahwa stressor akademik menjadi salah satu permasalahan utama pada mahasiswa kedokteran. Penggalian data awal dalam penelitian ini dilakukan kepada masing-masing satu mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro dengan inisial A dan B selaku sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan penggalian data tersebut didapatkan informasi bahwa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro menggunakan sistem kuliah terintegrasi atau modul, berbeda dengan program studi lain yang umumnya menggunakan sistem mata kuliah. Penggunaan sistem modul ini dimaksudkan agar mahasiswa lebih cepat lulus menempuh sarjana dengan jadwal 3,5 tahun dan 1,5 tahun untuk profesi dokter. Penggunaan sistem modul ini menyebabkan perkuliahan menjadi sangat padat. Terlebih ditambah dengan beban SKS yang besar pada setiap modul serta berbagai ujian dan praktikum yang seringkali dilaksanakan secara bersamaan. Rutinitas padat yang telah dipaparkan di atas seringkali menyebabkan distress psikologi dan timbulnya emosi negatif pada mahasiswa Program Studi Kedokteran UNDIP, hal ini memungkinkan mahasiswa memiliki *happiness* yang rendah.

Apabila dalam kehidupan mahasiswa kedokteran tidak terdapat *happiness* maka dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah mulai dari performa akademik dan kinerja yang buruk, hubungan sosial yang buruk (Diener, 2009), serta lebih rentan terhadap gangguan kecemasan, depresi, bunuh diri (Farabaugh dkk, 2012; Garlow dkk, 2008; Nyer dkk, 2013). Ketidakhahagiaan pada mahasiswa juga dapat menimbulkan hancurnya penyesuaian diri baik secara pribadi maupun sosial selama hidup (Santrock, 2011). Maka dari itu *happiness* perlu dimiliki oleh mahasiswa dengan beban studi yang berat seperti mahasiswa kedokteran, karena dilaporkan dapat meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa (Omar, Jain, & Noordin, 2013), meningkatkan keterikatan akademik (*academic engagement*) (Datu, King, & Valdez, 2017), membuat individu menjadi lebih kreatif, produktif, dan memiliki umur yang panjang (Carr, 2004), serta dapat meningkatkan keterampilan intelektual (Diener, 2009).

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 ekstraversi dilaporkan memiliki *happiness* yang tinggi, sebaliknya individu dengan kepribadian neurotisme memiliki *happiness* yang 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 *resiliensi* (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, dan *burnout* pada pelajar (Aliyev & Karakus, 2015), meningkatkan *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 menurunkan stress, depresi, permusuhan (*hostility*), dan kecemasan pada pelajar (Sabaitytè, 2014).

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 tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *psychological capital* dan *happiness* pada mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *psychological capital* dan *happiness* terletak pada subjek yang digunakan, yaitu mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran, karena masih sedikit penelitian yang menggunakan subjek mahasiswa.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro yang berjumlah 478 mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 207 sampel mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan dua buah skala yaitu skala *happiness* (25 aitem valid, $\alpha = .891$) yang disusun berdasarkan aspek *happiness* menurut Carr (2004) yaitu aspek afektif dan aspek kognitif dan skala *psychological capital* (34 aitem valid, $\alpha = .920$), yang disusun berdasarkan dimensi menurut Luthans, Youssef, dan Avolio (2007) yaitu *self-efficacy*, *hope*, *optimisme*, dan *resiliensi*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Normalitas

Variabel	Nilai <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	p>.05	Bentuk
<i>Psychological Capital</i>	1.031	.238 (p>.05)	Normal
<i>Happiness</i>	1.159	.136 (p>.05)	Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebaran data tersebut memiliki distribusi yang normal.

Tabel 2.
Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi (p < .05)	Keterangan
268.973	.000	Linier

Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang linier antar kedua variabel, sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan teknik regresi.

Tabel 3.
Uji Hipotesis

No	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.863	3.446		4.313	.000
	<i>Psychological Capital</i>	.581	.035	.753	16.400	.000

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = .753$ dengan nilai $p = .000$ ($p < .001$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *psychological capital* dan *happiness*. Nilai positif pada koefisien korelasi r_{xy} menunjukkan adanya arah hubungan yang positif, yakni semakin tinggi *psychological capital* maka semakin tinggi pula *happiness* pada mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. Nilai $p = .000$ ($p < .001$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dan *happiness*. Hasil yang telah diperoleh ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *psychological capital* dan *happiness* dapat diterima.

Persamaan garis linear berdasarkan tabel yaitu $Y = 14.863 + .581 X$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *happiness* rata-rata akan berubah sebesar .581 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel *psychological capital*.

Tabel 4.
Uji Hipotesis 2

Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Standart Kesalahan Estimasi
.753	.567	5.015

Nilai koefisien determinasi sebesar .567 memiliki arti bahwa *psychological capital* memberikan sumbangan efektif sebesar 56.7% terhadap *happiness*, dengan kata lain tingkat konsistensi variabel

happiness sebesar 56.7% dapat diprediksi oleh variabel *psychological capital*, sedangkan sisanya sebesar 43.3% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan Datu dan Valdez (2016) yang juga menemukan bahwa pelajar dengan *psychological capital* positif memiliki kesejahteraan (*well-being*) yang tinggi dan menjadi prediktor dalam keterikatan akademik, memiliki kemajuan dan perkembangan yang baik (*flourishing*), *happiness*, dan afek positif. Singh dan Khan (2013) juga menunjukkan bahwa empat dimensi *psychological capital* (*self-efficacy, optimism, hope, dan resiliency*) dapat meningkatkan *happiness*, kinerja, *well-being*, dan kepuasan individu. Selain itu penelitian Nafees dan Jahan (2017) menemukan bahwa *psychological capital* berhubungan positif dengan *mental well-being* pada mahasiswa kedokteran di suatu universitas di India.

Sementara itu juga terdapat beberapa penelitian yang mengungkap faktor lain yang dapat mempengaruhi *happiness* diantaranya kondisi finansial (Flynn & MacLeod, 2015), tingkat pendidikan (Nikolaev, 2016), *self-esteem* (Dar & Wani, 2017), dukungan sosial (Ammar, Nauffal, & Sbeity, 2013), dan *gratitude* (Kausar, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *happiness* pada mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. Semakin tinggi *psychological capital* maka semakin tinggi pula *happiness* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki sumbangan sebesar 56.7% terhadap *happiness* pada mahasiswa tahun pertama dan kedua Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyev, R., & Karakus, M. (2015). The effects of positive psychological capital and negative feelings on students' violence tendency. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 190*, 69–76. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.918>
- Ammar, D., Nauffal, D., & Sbeity, R. (2013). The role of perceived social support in predicting subjective well-being in Lebanese college students. *The Journal of Happiness & Well-Being, 1*(2), 121-134.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* [e-book]. New York: Brunner-Routledge. Diunduh dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=BDFC98F03276D52338EF3CBA6E02E400>
- Dar, A. A., & Wani, M. A. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university student. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(3), 275-279.
- Datu, J. A. D., King, R. B., & Valdez, J. P. M. (2017). The academic rewards of socially-oriented happiness: Interdependent happiness promotes academic engagement. *Journal of School Psychology, 61*, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.12.004>
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2016). Psychological capital predicts academic engagement and well-being in Filipino high school students. *Asia-Pacific Education Researcher, 25*(3), 399–405. <https://doi.org/10.1007/s40299-015-0254-1>

- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York: Springer.
- Farabaugh, A., Bitran, S., Nyer, M., Holt, D. J., Pedrelli, P., Shyu, I., ... Fava, M. (2012). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychopathology, 45*, 228-234. doi: 10.1159/000331598
- Flynn, D. M., & MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal, 49*(3), 425-460.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J. L. C. S. W., Moore, J. D, Haas, A. P., Koestner, B. B. S., Hendin, H., & Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and Anxiety, 25*, 482–488. doi: 10.1002/da.20321
- Hardisman, D., & Amel, Y . (2017). An assessment of the stress levels of students entering medical school in Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development, 8*(4), 127-131. <http://dx.doi.org/10.5958/0976-5506.2017.00326.6>
- Iqbal, S., Gupta, S., & Venkatarao, E. (2015). Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Medical Research, 141*(3), 354–357.
- Kausar, R. (2018). Relationship between gratitude dan happiness in college students. *Indian Journal of Positive Psychology, 9*(1), 56-62. <http://dx.doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11752>
- Luthans, B. C., & Luthans, K. W. (2015, March 31-April 3). *The relationship between academic psychological capital and the well-being of business students*. Paper presented at the Forty Fourth Annual Meeting of the Western Decision Sciences Institute (WDSI), Maui, Hawaii. Diunduh dari http://wdsinet.org/Annual_Meetings/2015_Proceedings/papers/paper45.pdf
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*, 541–572. <https://doi.org/DOI 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans, F., Avolio, B. J., & Youssef, C. M. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Mcshane, S., & Glinow, M. V. (2010). *Organizational behavior*. New York: Mc.Graw Hill.
- Mir, I., Arzeen, S., Gul, H., & Arzeen, N. (2013). Relationship between psychological capital and life satisfaction of students. *Peshawar University Teacher's Association Journal – Humanities and Social Sciences, 20*, 449-454.
- Nafees, N., & Jahan, M. (2017). Psychological capital (Psyncap) and mental well-being among medical students. *The International Journal of Indian Psychology, 4*(3), 60-68.
- Nikolaev, B. (2016). Does higher education increase hedonic and eudaimonic happiness?. *Journal of Happiness Studies, 1*, 1-22.
- Nyer, M., Holt, D. J., Pedrelli, P., Fava, M., Ameral, V., Cassiello, C. F., ... Farabaugh, A. (2013). Factors that distinguish college students with depressive symptoms with and without

- suicidal thoughts. *Annals of Clinical Psychiatry*, 25(1), 41-49.
- Olson, M. H., & Hargenhahn, B. R. (2011). *Pengantar teori kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Omar, S., Jain, J., & Noordin, F. (2013). Motivation in learning and happiness among the low science achievers of a polytechnic institution: An exploratory study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 702–711. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.143>
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran tingkat stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013. *E-Jurnal FK USU*, 1(1), 1-4.
- Sabaitytė, E. (2014). Relationship between positive psychological capital and elements of subjective well-being: Systematic review. *Social Work*, 13(2), 221–233. <https://doi.org/10.13165/SD-14-13-2-08>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ketigabelas Jilid 1). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Singh, N., & Khan, I. (2013). Psychological capital and happiness among government and private bank employees: A comparative investigation. *Indian Journal of Applied Research*, 3(2), 336-338.
- Singh, S., & Mansi. (2009). Psychological capital as predictor of psychological well being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 233-238.
- Sreeramareddy, C.T., Shankar, P.R., Binu, V.S., Mukhopadhyay, C., Ray, B., Menezes, R.G. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BioMed Central (BMC) Medical Education*, 7, 26.
- Thomas, E. R., & Tankha, G. (2017). Big five personality and psychological capital among final year medical students. *International Journal of Advanced Research*, 5(1), 1121-1126. <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/2861>
- Zhao, F., Guo, Y., Suhonen, R., & Leino-Kilpi, H. (2016). Subjective well-being and its association with peer caring and resilience among nursing vs medical students: A questionnaire study. *Nurse Education Today*, 37, 108-113. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2015.11.019>