



Hubungan *Psychological Capital* dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Bekerja *Part Time*

Henri Trioganda Purba¹, Sri Muliati Abdullah^{2*}

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹henritriogandapurba@gmail.com

^{2*}srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

Received 11/12/2023

Revised: 06/01/2024

Accepted: 24/01/20234

Published: 28/01/2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa *part time* dengan usia 18 sampai 25 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada sebanyak 102 subjek. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala *psychological capital* dan skala *coping stress*. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 22. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi koefisien (r_{xy}) = 0,425 dengan $p = 0,000$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini berarti menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,181, hasil tersebut menunjukkan bahwa *psychological capital* memberikan sumbangan yang efektif sebesar 18,1% terhadap variabel *coping stress* dan sisanya 81,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Coping stress, Psychological Capital, Mahasiswa yang Bekerja Part Time*

Abstract

This study aims to determine the relationship between psychological capital with coping in students who work part time. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between psychological capital with stress in students who work part time. The subjects in this study were part-time students aged 18 to 25 years. The number of subjects in this study were 102 subjects. Subjects purposive sampling with data collected using psychological capital scale and coping stress. The data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 22. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient value (r_{xy}) = 0.425 with $p = 0.000$, so the hypothesis in this study can be accepted. This means that there is a significant positive relationship between psychological capital with coping in students who work part time. In this study also shows the coefficient of determination (R^2) of 0.181, these results indicate that psychological capital provides an effective contribution of 18.1% of the variable coping stress and the remaining 81.9% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords : *Coping Stress, Psychological Capital, Students who Work Part Time*



PENDAHULUAN

Menurut hasil data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 menjelaskan bahwa Indeks Pertumbuhan Manusia (IPM) di Indonesia tahun 2021 yang mengalami kenaikan mencapai 72,29 dibandingkan dari tahun sebelumnya yang mencapai 71,94, hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas pembangunan manusia di Indonesia yang meliputi pada bagian Umur Harapan Hidup saat lahir/UHH (Tahun), pendidikan (Harapan Lama Sekolah (Tahun), serta pengeluaran per kapita per tahun yang disesuaikan (Ribu Rupiah). Melalui data tersebut disimpulkan bahwa negara Indonesia semakin berkembang dan semakin kompleks. Selain itu, hal lain dibuktikan pada era globalisasi dan Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) yang telah dimulai sejak akhir tahun 2015, dimana generasi muda diharapkan mampu mempersiapkan diri untuk bisa menghadapi kompetisi yang semakin ketat dengan cara memperoleh ilmu pengetahuan baik melalui pendidikan tinggi.

Mahasiswa merupakan bagian dari generasi muda yang berstatus sedang mengeyam pendidikan di perguruan tinggi. Adisty (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki peran yaitu bertanggung jawab dalam dunia perkuliahan. Di posisi lain, mahasiswa yang memiliki minat dan bakat dapat menyalurkan aktivitasnya di luar perkuliahan seperti ikut bergabung dalam organisasi baik di dalam kampus maupun organisasi di luar kampus, serta ada juga yang bekerja paruh waktu (*part time*). Menurut *International Labour Organization* (ILO) (Fagan et al., 2014) mendefinisikan pekerja paruh waktu merupakan bentuk pekerjaan yang memiliki lebih sedikit jam kerja dalam per minggu dibandingkan dengan pekerjaan waktu penuh. Pekerja yang dianggap paruh waktu jika mereka biasanya bekerja kurang dari 30 atau 35 jam per minggu.

Menurut Yahya dan Mintarti (2019), mahasiswa menjalani masa perkuliahan sambil bekerja merupakan suatu hal yang sudah tidak asing lagi. Berbagai alasan diungkapkan mahasiswa melakukan kuliah sambil bekerja yaitu pada masalah finansial yakni untuk membayar biaya pendidikan dan kebutuhan sehari-hari serta meringankan beban keluarga. Pertiwi (2018) bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan dituntut untuk mampu melaksanakan tugas serta tanggung jawab dengan baik, mulai dari manajemen waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kesehatan fisik, bahkan tidak sedikit faktor di dalam organisasi yang mahasiswa alami pada saat bekerja, dapat menyebabkan stres kerja maupun stres akademik.

Hasil wawancara peneliti melalui media *Whatsapp* pada 25 November 2021 pada 10 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengungkapkan bahwa 8 dari 10 sering sekali mengalami gejala stres seperti, mudah lelah, mudah emosi, mood yang berubah-ubah, sulit tidur atau tidur berlebihan, mengalami masalah pencernaan, tangan berkeringat dan mudah panik. Gejala stres tersebut terjadi dengan salah satu penyebabnya adalah ketika menghadapi tugas kuliah atau jadwal kuliah yang bertabrakan dengan tugas dari pekerjaan, terlebih ketika tugas kuliah dari beberapa mata kuliah memiliki batas waktu pengumpulan yang hampir bersamaan dengan batas dari tugas pekerjaan. Kadang muncul dalam pikiran mereka memiliki rasa ingin menyerah karena mereka menganggap tidak mampu mengatasi stres akibat tuntutan dari lingkungan kerja dan akademiknya dan tidak mencoba mencari jalan keluarnya dengan keyakinan bahwa masalah akan selesai begitu saja seiring dengan berjalannya waktu. Dalam menghadapi tekanan stres, beberapa dari mereka terdorong melakukan perilaku koping sebagai usaha dalam mengurangi tuntutan yang mengakibatkan stres yaitu ingin bolos kuliah, tidak masuk kelas dan tidak mengumpulkan tugas bahkan melakukan pengambilan cuti kuliah karena dianggap tidak sanggup menjalani dua profesi sekaligus yaitu sebagai mahasiswa dan karyawan.



Masalah atau tekanan yang dapat mengalami stres semestinya dapat diminimalisir dengan menggunakan suatu strategi yang disebut *coping stress*. Mahasiswa harus memiliki strategi masing-masing dalam menangani permasalahan atau tekanan yang dialaminya agar tidak terjadi stres. Hal-hal yang dilakukan mahasiswa dalam menangani situasi yang tidak menyenangkan atau menangani permasalahan tersebut dilakukan dengan *coping stress*. Stres merupakan stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Stres dapat disebabkan dari berbagai hal seperti, berhubungan dengan pekerjaan, keluarga, sekolah atau perkuliahan, cinta, kehilangan orang yang disayang, kehilangan harta, dan lain sebagainya (Adisty, 2020). Masalah atau tekanan yang dapat mengalami stres dapat diminimalisir dengan menggunakan suatu strategi yang disebut *coping stress*.

Menurut Subandy dan Jatmika, (2020), *coping stress* ialah upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi masalah yang datang kepada dirinya. Setiap individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Lazarus & Folkman (2006) membagi *coping stress* dengan dua bentuk yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotional-focused coping*. *Problem focused coping* ialah bentuk coping yang diarahkan kepada usaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan yang dapat menimbulkan terjadinya stres. Strategi ini akan terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan cara mempelajari keterampilan baru. Individu yang cenderung menggunakan strategi ini mereka akan percaya bahwa tuntutan dari situasi tersebut dapat diubah. Sementara *Emotional focused coping* merupakan bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional pada situasi yang menekan.

Menurut Subandy dan Jatmika (2020), dalam menangani stres, strategi coping tidak hanya cukup untuk mengatasi atau meminimalisir tekanan yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part time*), tetapi mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga harus memiliki pandangan positif. Menurut Luthans et al (2007), pandangan positif tersebut merupakan kapasitas psikologis atau kondisi psikologis yang positif yang dimiliki individu atau yang disebut dengan *psychological capital*. *Psychological capital* merupakan kondisi positif secara psikologis yang berkembang pada individu seperti : (1) dalam mencapai keberhasilan maka individu memiliki efikasi diri untuk melakukan tanggung jawab atau tugas-tugas yang menantang (*self-efficacy*); (2) mempunyai atribusi positif terkait akan kesuksesan masa kini dan masa depan (*optimism*); (3) konsistensi dalam mencapai tujuan apabila diperlukan untuk mengarahkan jalan dalam mencapai tujuan tersebut (*hope*); (4) mampu bertahan dan bangkit untuk mencapai kesuksesan saat mengalami konflik atau kesulitan (*resiliency*). Keempat karakteristik tersebut merupakan dimensi dari *psychological capital*, yaitu kondisi perkembangan psikologis yang positif dengan aspek-aspek seperti : *self-efficacy, optimism, hope, resiliency* (Luthans et al, 2007).

Hasil penelitian terdahulu oleh Wen (2014) mengenai apakah *psychological capital* memerangi pembelajaran dan stres adaptif pada mahasiswa baru. Hasil dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa dimensi *psychological capital* (*self-efficacy, optimism, hope, resiliency*) efektif mampu mengatasi stres belajar dan adaptif mahasiswa baru pada mahasiswa *Department of International Business Management* (IBM) yang dilakukan pada mahasiswa dari delapan universitas yang berada di Taiwan. Selain itu disebutkan juga bahwa peran dari *psychological capital* sangat penting dalam mengatasi stres pada berbagai disiplin ilmu baik dalam aplikasi secara teoritis dan praktis. Hal ini sejalan dengan penelitian Yao et al (2021) tentang apakah *psychological capital* memediasi stres kerja dan strategi coping pada perawat di ICU. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa *psychological capital* berpengaruh positif dengan strategi coping pada perawat ICU. Berdasarkan uraian permasalahan di atas dan uraian dari hasil penelitian



sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini adalah apakah ada hubungan *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part time*?

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja secara *part time*. Subjek penelitian merupakan sumber utama data penelitian yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar, 2015). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala. Pengumpulan data mengenai *coping stress* menggunakan skala *The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* yang merupakan revisi dari Folkman (1986) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan. Skala *psychological capital* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala dari Luthans et al (2007). Sebelum digunakan dalam penelitian, alat ukur skala *The Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* atau disebut skala *problem focused coping* ini peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu karena skala asli dibuat dalam tahun yang sudah cukup lama. Koefisien uji daya beda aitem dari 0,395 - 0,748, dan reliabilitas alpha (α) sebesar 0,890. Untuk skala *psychological capital*, daya beda aitem bergerak dari rentang 0,360 - 0,705, dan reliabilitas alpha (α) sebesar 0,918. Berdasarkan data di atas, skala *Psychological Capital* dan skala *Problem Focused Coping* valid dan reliabel.

HASIL

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 102 mahasiswa yang bekerja *part time*. Gambaran deskripsi data subjek penelitian terdapat 24 subjek (23,5%) berjenis kelamin laki-laki, dan 78 (76,5%) berjenis kelamin perempuan. Rentang usia subjek pada penelitian ini yaitu usia 18-21 tahun sebanyak 37 subjek (36,27%) dan usia 22-25 tahun sebanyak 65 subjek (63,73 %).

Tabel 5.
Deskripsi Data Penelitian

No	Deskripsi Subjek	Keterangan	Jumlah	Persentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	24	23,5%
		Perempuan	76	76,5%
2.	Usia	18	1	0,0%
		19	4	3,3%
		20	12	10,0%
		21	20	16,7%
		22	40	33,3%
		23	9	7,5%
		24	10	8,3%
		25	6	5,0%
Jumlah			102	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skala coping stress menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 0%, dalam kategori sedang berada sebanyak 10,8% (11 subjek), dan kategori rendah sebanyak 89,2% (91 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi skala *psychological capital* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 96,1% (98 subjek), dalam kategori sedang berada sebanyak 3,9% (4 subjek), dan kategori rendah sebanyak 0%.



Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment pada data penelitian, diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,425 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hal ini berarti hipotesis diterima, terdapat hubungan yang positif antara hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja part time. Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi R squared (R^2) sebesar 0,181 yang menandakan variabel psychological capital cukup berpengaruh dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 18,1% terhadap coping stress pada mahasiswa yang bekerja part time dan sisanya 81,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ikut diteliti dalam penelitian ini seperti faktor ketahanan psikologis dan faktor dukungan sosial.

DISKUSI

Diketahui Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *problem focused coping* stress pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Hal tersebut dibuktikan lewat nilai korelasi (r_{xy}) = 0,453 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Adanya korelasi menandakan bahwa *psychological capital* mempunyai peran penting terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Maka hipotesis yang sebelumnya diajukan oleh peneliti dapat diterima. *Problem Focused Coping* merupakan variabel yang mampu memberikan suatu sumbangan yang positif terhadap *psychological capital*. Hasil penelitian ini didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rabenu & Yaniv (2017) yang menyatakan bahwa meningkatnya atau tingginya *psychological capital* akan diikuti dengan semakin meningkatnya penggunaan *problem focused coping*. Hal ini berarti mahasiswa yang bekerja *part time* cenderung memiliki *problem focused coping* yang tinggi.

Lebih lanjut, Saleem, Shah, dan Jabeen (2022) menyatakan bahwa *psychological capital* memiliki efek positif dalam mengatasi stres dengan menggunakan *problem focused coping* pada karyawan lembaga pendidikan tinggi di Pakistan. Keterkaitan antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* dibuktikan dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian Ramdhani, Aini dan Rohana (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan *problem focused coping* yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin tinggi juga *problem focused coping*. Hasil penelitian yang serupa juga dibuktikan oleh Noer, Fitriana dan Agusthiaet (2019) yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara *strategi coping* dengan *self efficacy*. Penilaian kognitif yang dukur mampu mengontrol akan sumber stres yang dialami ialah penilaian *self efficacy*, yakni penilaian diri akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas pada tingkatan tertentu hingga mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja *part time* akan membuatnya bertahan lebih lama serta dapat mencurahkan waktu di tempat kerja dan kampus untuk membimbing dirinya ketika mengalami kesulitan. *Self efficacy* merupakan faktor penentu dari beberapa aspek perilaku manusia termasuk bagaimana seseorang dalam menghadapi stres. Individu yang memiliki *sense of self efficacy* akan lebih mampu mengatur bagaimana coping yang akan dilakukan dan digunakan, seberapa besar usaha coping yang digunakan, serta seberapa besar dan banyaknya usaha individu dalam menggunakan *coping stress* tersebut (Listrianingrum, 2018). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Maka dari itu disarankan kepada mahasiswa yang bekerja *part time* untuk lebih mempertahankan *psychological capital* yang ada pada diri mereka serta mengelola stress dengan melakukan *coping stress* dengan cara jenis *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Psychological Capital* dengan *Coping Stress* pada mahasiswa yang bekerja *part time*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* pada mahasiswa yang bekerja *part time*, maka akan semakin tinggi juga *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja *part time*. Sebaliknya, semakin rendah *psychological capital* pada mahasiswa yang bekerja *part time*, maka akan semakin rendah juga *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja *part time*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *psychological capital* terhadap *coping stress* adalah sebesar 18,1% sedangkan sisanya 81,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ikut diteliti dalam penelitian ini seperti faktor ketahanan psikologis dan faktor dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, N. D. (2020). Coping Stress Mahasiswa Akhir Yang Bekerja Part Time [Universitas Muhammadiyah Malang]. In *Skripsi*. <http://eprints.umm.ac.id/64526/>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fagan, C., Norman, H., Smith, M., & González Menéndez, M. C. (2014). Conditions of work and employment series no. 43. *International Labour Office*, 43. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_237781.pdf
- Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2011). Psychobiological allostasis: resistance, resilience and vulnerability. *Trends in cognitive sciences*, 15(12), 576-584.
- Kertamuda, F. & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1), 66-72.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Listrianingrum, B. E. (2018). Hubungan self-efficacy dengan coping strategies pada guru di sekolah Inklusif. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Sanata Dharma.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. In *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- Noer, R. M., Fitriana, L., & Agusthia, M. (2019). Relationship strategy coping with self-efficacy drugs in the period of rehabilitation at Batam BNN rehabilitation. *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)*, 2(3), 24-30. doi:10.31764/ijeca.v2i3.2099
- Pertiwi, R. H. C. (2018). Self manajemen dengan stress kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time jurusan administrasi bisnis politeknik negeri Semarang. *Jurnal Empati*. 7(4), 191-198.



- Rabenu, E., & Yaniv, E. (2017). Psychological resources and strategies to cope with stress at work. *International Journal of Psychological Research*, 10(2), 8-15. doi:10.21500/20112084.2698
- Ramadhani, L. P., Aini, D. N., & Rohana, N. (2020). Hubungan self efficacy dengan problem focused coping pada pasien hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 7(1), 1-8.
- Rosalina, R., & Siswati. (2018). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Psychological Well-Being Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 291–296.
- Saleem, A., Shah, A., & Jabeen, M. (2022). The study of personal resources of psychological capital and Pproblem-focused coping in the JD-R model. *Multicultural Education*, 8(3).
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Psibernetika*, 13(2), 68–82. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Wen, M. L.-Y. (2014). 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>
- Yahya, G. M., & Mintarti, S. U. (2019). Analisis prestasi akademik pada mahasiswa yang bekerja part-time di jurusan ekonomi pembangunan fakultas ekonomi universitas negeri malang angkatan 2014. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 46-52.
- Yao, X., Lin, Y., Zhang, C., Wang, X., & Zhao, F. (2022). Does psychological capital mediate occupational stress and coping among nurses in ICU. *Western Journal of Nursing Research*, 44(7), 675-683. doi:10.1177%2F01939459211014426