

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DENGAN *SOCIAL WELL BEING* PADA MAHASISWA DI ERA DIGITAL

¹Dhea Jofani, ²Raudatussalamah

^{1,2}Program Studi Ilmu Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: jofanidhea@gmail.com

ABSTRAK

Era digital merupakan masa dimana hampir setiap orang termasuk mahasiswa menggunakan sistem digital di sebagian besar aspek kehidupannya. Dampak negatif dari era digital yaitu individu lebih memilih untuk tidak bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain dikarenakan sudah nyaman dengan kehidupan dunia maya, sehingga hal tersebut dapat membuat *social well being* individu tersebut terganggu. Hal ini dapat diatasi dengan meningkatkan modal psikologis atau *psychological capital* individu tersebut. Semakin tinggi *psychological capital*nya maka akan semakin tinggi pula *social well being* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Psychological Capital* dengan *Social Wellbeing* memiliki hubungan yang signifikan pada mahasiswa UIN SUSKA Riau di era digital. Subjek pada penelitian ini berjumlah 393 mahasiswa UIN SUSKA Riau yang ditentukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *psychological capital* oleh Luthans (2007) dan skala *social well being* oleh Keyes (1998). Hasil analisis data menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai f sebesar 34,155. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan *psychological capital* dengan *social well being* pada mahasiswa UIN SUSKA Riau di era digital.

Kata kunci: Mahasiswa, *Psychological Capital*, *Social Well Being*

ABSTRACT

The digital era is a time when almost everyone including students use digital systems in most aspects of their lives. The negative impact of the digital era is that individuals prefer not to socialize and interact with others because they are comfortable with cyberspace life, so that this can disrupt the individual's social well being. This can be overcome by increasing the individual's psychological capital. The higher the psychological capital, the higher the individual's social well being. This study aims to determine whether Psychological Capital with Social Wellbeing has a significant relationship in UIN SUSKA Riau students in the digital era. The subjects in this study amounted to 393 UIN SUSKA Riau students who were determined by proportionate stratified random sampling technique. Data collection used psychological capital scale by Luthans (2007) and social well being scale by Keyes (1998). The results of data analysis using simple regression analysis obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with an f value of 34.155. The results showed that the hypothesis in this study was accepted, which means that there is a relationship between psychological capital and social well being in UIN SUSKA Riau students in the digital era.

Keywords: Students, *Psychological Capital*, *Social Well Being*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi pada zaman modern saat ini sudah semakin pesat. Semakin berkembangnya zaman semakin canggih juga teknologi yang dihasilkan. Teknologi digital menjadikan hidup manusia semakin praktis dan dimudahkan dalam berbagai aspek kehidupan, dengan adanya alat-alat teknologi yang canggih tentu dapat membantu dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Di era digital perkembangan teknologi telah terjadi sebuah evolusi pada teknologi media, sebut saja *new media*, orang juga sering menyebutnya sebagai *media online* atau lebih familiar menyebutnya dengan istilah media sosial. Aichner dkk (2021) menjelaskan media sosial sebagai berbagai platform, termasuk situs jejaring sosial, komunitas virtual, blog, permainan sosial, berbagi video, dan sebagainya, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi konten dan terhubung serta berinteraksi dengan orang lain secara online.

Penggunaan teknologi informasi melalui jaringan internet di kalangan remaja menjadi hal yang sangat krusial dan perlu perhatian lebih saat ini. Menurut data dari kominfo sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak maupun remaja adalah pengguna internet, dan saluran komunikasi melalui media digital menjadi pilihan utama bagi mereka (Kominfo, 2020). Media sosial menawarkan banyak kemungkinan untuk menemukan dan memperkuat persahabatan, mendapatkan dukungan sosial, mengurangi isolasi sosial (Clark et al., 2018). Namun, meningkatnya popularitas penggunaan media sosial telah menimbulkan kekhawatiran terkait konsekuensinya terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja (Uhlis et al., 2017).

Digitalisasi menekan masyarakat dengan sangat cepat dan mempengaruhi kehidupan generasi muda dan pra-remaja dalam banyak hal (Livingstone & Bober, 2005). Individu dapat memenuhi kebutuhan untuk memiliki dengan mencari dan terlibat dalam interaksi dan hubungan yang memuaskan di dunia nyata, tetapi mereka juga dapat melakukannya dengan beralih ke media (Gardner dkk., 2005). Media sosial dapat menjadi kecanduan bagi sebagian orang dewasa (Buglass, 2017). Maka media sosial yang menjadi trend saat ini hendaknya dapat dimanfaatkan dengan bijak agar memperoleh keuntungan dalam hidup seperti pencapaian prestasi dan pengembangan potensi diri.

Dampak penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kesejahteraan (*well being*) khususnya kesejahteraan sosial (*social well being*). Menurut Allardt *well-being* didefinisikan sebagai keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang mencakup kebutuhan material maupun non-material. Kesejahteraan sosial itu sendiri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki stabilitas sosial dan kedamaian (Cicognani, 2014). Kesejahteraan sosial perlu dibangun mengingat setiap orang adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain, mengandalkan orang lain untuk memperoleh kesejahteraan, dan mendapat hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.

Menurut Smetana dkk (2006) selama masa remaja, berkontribusi pada kehidupan masyarakat melalui partisipasi sosial meningkatkan *self-efficacy* remaja dan kontrol pribadi

serta meningkatkan hasil perkembangan yang positif. Menurut Prilleltensky dkk (2001), kesempatan untuk berpartisipasi dan menentukan nasib sendiri serta kemungkinan untuk memberikan kontribusi bagi kehidupan masyarakat merupakan hal mendasar untuk meningkatkan kesejahteraan. Menurut Berkman dkk (2000) perilaku yang berorientasi sosial, dan perasaan memiliki terhadap konteks sosial yang bermakna (*Sense of Community*), meningkatkan kesejahteraan sosial dan memperkuat partisipasi sosial.

Kesejahteraan sosial didefinisikan sebagai "persepsi individu tentang kualitas hubungan mereka dengan orang lain, lingkungan mereka, dan komunitas mereka" (Keyes, 2006). Keyes (2007) menjelaskan bahwa kesejahteraan sosial terdiri dari lima dimensi yaitu integrasi sosial, kontribusi sosial, koherensi sosial, aktualisasi sosial, dan penerimaan sosial. *Social well being* menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, hubungan sosial sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *social well being* pada mahasiswa adalah dengan meningkatkan modal psikologisnya atau yang biasa disebut dengan *Psychological capital* nya.

Psychological capital merupakan bagian dari golongan *positif psychology*, yang mana memiliki nilai-nilai positif bagi setiap individu. Luthans, Youssef, & Avolio (2007) menjelaskan bahwa *psychological capital* bersifat terbuka terhadap perubahan, serta *psychological capital* dapat terus berkembang. *Psychological capital* Luthans (2007) mendefinisikan bahwa *psychological capital* dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri, memiliki pandangan positif tentang kesuksesan saat ini dan di masa depan, memiliki keyakinan untuk bisa meraih keinginannya, dan tidak pantang menyerah saat mendapatkan masalah akan memiliki lebih banyak peluang untuk meraih tujuan yang diharapkannya, dengan karakteristik yaitu *self-efficacy, optimism, hope, resiliency* (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007).

Dimensi-dimensi *psychological capital* yang berpengaruh pada setiap mahasiswa mungkin akan memiliki perbedaan. *Psychological capital* tidak dipandang sebagai konstruk yang berdiri sendiri dari masing-masing dimensinya, akan tetapi lebih dilihat sebagai suatu konstruk yang saling bersinergi satu sama lain di antara keempat dimensi tersebut dengan harapan membawa kebaikan dalam menunjang seseorang ketika akan meraih apa yang menjadi tujuannya, dan sudah dapat dipastikan, ketika mahasiswa tersebut berhasil dalam tahapan dimensi itu, maka ia akan memiliki kesejahteraan sosial yang baik dan akan mampu melihat dunia luas secara positif (Luthans, 2015).

Social Well being

Social Well Being adalah penilaian status dan fungsi individu dalam kehidupan sosial (Keyes, 1998). Keyes menjelaskan bahwa kesejahteraan sosial mencakup lima dimensi yaitu integrasi sosial, kontribusi sosial, koherensi sosial, aktualisasi sosial, dan penerimaan sosial.

Kesejahteraan sosial dianggap sebagai komponen penting dari keseluruhan kesejahteraan, selain kesejahteraan emosional dan psikologis (Keyes, 2003). Individu dengan

status kesejahteraan sosial yang baik memiliki kualitas hidup dan kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi masalah kehidupan dan fungsional (Taira dkk,2011).

Psychological Capital

Luthans, Youssef dan Avolio (2007), mendefinisikan *psychological capital* adalah kondisi perkembangan psikologis yang positif dari individu yang dicirikan oleh: (1) memiliki kepercayaan diri (efikasi diri) untuk mengambil dan melakukan upaya yang diperlukan untuk berhasil dalam tugas-tugas yang menantang; (2) membuat atribusi positif (optimisme) tentang kesuksesan sekarang dan di masa depan; (3) bertekun menuju tujuan dan, bila perlu, mengarahkan kembali jalan menuju tujuan (harapan) agar berhasil; dan (4) ketika dilanda masalah dan kesulitan, bertahan dan bangkit kembali dan bahkan melampaui (ketahanan) untuk mencapai kesuksesan.

Keempat komponen tersebut saling mempengaruhi sehingga bertujuan untuk menciptakan sumber daya psikologis dasar yang memungkinkan individu berfungsi pada tingkat konsistensi yang lebih tinggi (Luthans dkk., 2007). *Psychological capital* menawarkan kapasitas yang dinamis dan mampu berkembang secara terus menerus.

Metode

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN SUSKA Riau. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian dihitung menggunakan rumus Yamane. Dari perhitungan tersebut, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 393 responden. Selanjutnya, menentukan jumlah masing-masing sampel berdasarkan jumlah mahasiswa yang berada di masing-masing fakultas menggunakan rumus *proportionate random sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik non *probability sampling* dengan jenis teknik yang digunakan yaitu *sampling accidental*, dimana pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang peneliti temui secara aksidental dimana sampel tersebut memenuhi karakteristik populasi sehingga dipandang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2006).

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini yaitu menggunakan dua skala yaitu skala *social well being* dan *psychological capital*. Skala *social well being* yang digunakan yaitu *social well being scale* (SWBS) yang dirumuskan oleh Keyes kemudian diterjemahkan kembali oleh peneliti. Penelitian ini memiliki jumlah aitem 15 butir. Alat ukur psikologis yang terdiri dari enam aspek yaitu penerimaan sosial, aktualisasi sosial, kontribusi sosial, integrasi sosial, dan hubungan sosial. Skala *social well being* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 13.

Skala *psychological capital* ini menggunakan skala penelitian adaptasi menggunakan teori Luthans (2007) kemudian di terjemahkan ke bahasa indonesia oleh Setyandari (2020) agar lebih mudah dipahami dan di modifikasi sesuai kebutuhan penulis. Skala ini disusun

berdasarkan skala *likert* yang disusun berdasarkan lima alternative jawaban. Skala *psychological capital* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 21 aitem dengan batas minimal indeks daya beda aitem 0,370 sampai dengan 0,728.

Hasil

Subjek penelitian adalah mahasiswa UIN SUSKA Riau yang sedang mengambil studi strata satu (S1), berdasarkan data yang diperoleh dari 393 subjek penelitian yang mengisi skala, maka dapat disusun deskripsi data subjek berdasarkan usia, jenis kelamin, suku, asal daerah, fakultas dan semester.

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel *psychological capital* dan variabel *social well being*. Untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidak normal yaitu menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai Sig atau signifikansi ($p > 0,05$) maka distribusi data normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal, nilai *Kolmogorov-Smirnov* variabel *Psychological capital* dan *Social Well Being* memiliki nilai $p=0,200$ ($p>0,05$).

Hasil pengujian linieritas pada variabel *psychological capital* dan *social well being* diketahui nilai *F deviation for linearity* sebesar 1,136 dan nilai signifikansi 0,268 ($p>0,05$). Selanjutnya diketahui nilai *F linearity* sebesar 34,652 dan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Pengujian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi secara linier.

Untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan analisis data dengan teknik *simple regression* dengan menggunakan *SPSS 26.0 for windows*. hasil uji hipotesis didapatkan nilai koefisien regresi $F = 34,155$ ($p = 0,000$, $R = 0,283$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dikarenakan nilai signifikansi sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05 ($p \leq 0,05$), yang artinya terdapat hubungan positif antara *psychological capital* dengan *social wellbeing* pada mahasiswa UIN SUSKA Riau di era digital.

Tabel 1. Uji Hipotesis

Variabel	F	Adjusted R Square	R	P	keterangan
<i>Psychological Capital</i> dan <i>Social Well being</i>	34,155	0,078	0,283	0,000	Hipotesis Diterima

Pembahasan

Hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan *social well being* pada mahasiswa UIN SUSKA Riau dengan bantuan *Statistical of Package for Social Sciences (SPSS) 26,00 for Windows*. Hasil dari penelitian ini, *psychological capital* atau yang biasa disebut

dengan modal psikologis memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah yang positif terhadap *social well being* atau kesejahteraan sosial. Mahasiswa dengan modal psikologis yang baik akan meningkatkan kesejahteraan sosial mahasiswa, karena modal psikologis merupakan kondisi mental individu yang bersifat positif. Ketika mahasiswa mampu menyikapi hal positif dalam diri maupun pada lingkungan sosialnya, maka mahasiswa akan mampu memandang hubungan interpersonal sebagai suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap individu, hal tersebut akan sejalan serta mengarahkan individu ke arah yang lebih baik.

Luthans, Youssef dan Avolio (2015) mengungkapkan bahwa *psychological capital* bersifat dapat diperbarui, saling menggantikan, dan saling bersinergi satu sama lain. Secara teoritis, keempat dimensi positif dari *psychological capital* memiliki konstruk teoritis yang saling berdiri sendiri. Luthans, Avolio, Avey, Norman (2007). Sebuah contoh bagaimana faktor-faktor *psychological capital* berinteraksi dan saling mengikat, bahwa individu yang penuh pengharapan, yang memiliki jalan untuk meraih tujuannya akan lebih termotivasi dan mampu untuk mengatasi rintangan sehingga menjadi lebih tangguh. Individu yang percaya diri akan lebih mampu mengaplikasikan *hope, optimism, dan resiliency*. Individu yang tangguh akan lebih mahir dalam memanfaatkan kemampuan yang diperlukan untuk optimisme yang fleksibel dan realistis (Luthans.et.al., 2007).

Psychological capital pada mahasiswa berperan sebagai pendorong mahasiswa agar dapat memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, memiliki visi misi yang jelas untuk masa depannya, mampu menjadi pendorong dalam mengambil keputusan-keputusan serta mampu mengatasi dan mencari solusi ketika dihadapkan dengan suatu masalah. *Psychological capital* yang baik akan membantu individu untuk terus berkontribusi di kehidupan sosialnya, mampu membuat individu menjadi lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang mungkin dihadapi karena individu memiliki keyakinan diri, optimisme, harapan dan resiliensi yang baik sehingga individu akan mampu memajemen diri agar tidak mengganggu kehidupan sosial individu. Dengan demikian, *psychological capital* akan membekali mahasiswa dengan keterampilan untuk mengelola persoalan yang dihadapi, sehingga dengan dimilikinya keterampilan tersebut mahasiswa mampu mengelola kehidupan personal mereka dengan baik yang pada akhirnya dapat meningkatkan *social wellbeing* mahasiswa itu sendiri.

Pengkategorisasian subjek dengan mengelompokkan kedalam kategori jenjang yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa tingkat *psychological capital* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. *Social well being* yang sedang pada mahasiswa UIN Suska Riau dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kurangnya dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa UIN Suska Riau, Dukungan sosial yang diberikan secara penuh pada individu dapat berdampak baik pada kesejahteraan sosial mahasiswa karena dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan dampak positif pada diri individu tersebut, seperti lebih tenang, dicintai, diperhatikan, percaya diri, dan kompeten, Rif'ati dkk (2018).

Psychological capital dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan *social wellbeing* mahasiswa, melalui harapan, optimisme, ketahanan, dan keyakinan diri mereka.

Membantu mahasiswa untuk mengembangkan dan mempertahankan aspek tersebut sehingga akan meningkatkan kapasitas mental mereka ke puncak yang nantinya membantu mereka mengatasi hambatan bersosial secara efektif dan efisien, tanpa menjadikan hal tersebut sebagai suatu rintangan ataupun beban.

Social well being yang baik berarti individu dapat berinteraksi dengan banyak orang, individu memiliki rasa memiliki, memiliki empati, rasa hormat, dan toleransi terhadap orang lain, individu dapat mengelola emosi dalam situasi yang berbeda, individu dapat mengenali dan mengelola dampak tindakan terhadap orang lain. , dan individu menyadari hak dan tanggung jawabnya sendiri dan orang lain. Individu dapat menerima lingkungannya dan meyakini bahwa lingkungan juga memiliki potensi tersendiri yang bisa berubah atau tidak dengan kontribusi yang individu tersebut berikan pada lingkungannya, dapat membuat individu terintegrasi dan tidak menjadi terasing dari lingkungan sosialnya. Bagaimanapun kondisi lingkungan yang dihadapi, individu harus meyakini bahwa lingkungan dapat menjadi tempat yang 'baik' baginya, bila individu dapat menerima dan berkontribusi pada lingkungannya secara baik pula. Individu harus tetap yakin bahwa ia dapat memberikan kontribusi bagi lingkungannya, sekaligus meyakini pula bahwa interaksi yang ia bina dapat menjadi integrasi sosial yang benar-benar optimal antara ia dengan lingkungannya. Interaksi sosial memiliki pengaruh jangka panjang dan pendek pada kesehatan fisik dan kesejahteraan mental individu. Penelitian telah menunjukkan bahwa hubungan romantis, dapat membentuk sumber utama kesejahteraan bagi dewasa muda dan remaja, sementara dukungan dari teman biasanya berkorelasi dengan tingkat ketahanan yang lebih tinggi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil suatu kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan *social well being*. Artinya semakin tinggi *psychological capital* maka akan semakin tinggi *social well being*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *psychological capital* maka akan semakin rendah pula *social well being*.

Referensi

- Aichner T, Grunfelder M, Maurer O, Jegeni D. (2020). *Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Vol 00 (00). 2021, 24:215–222.
- Allardt, E. (1976) *Dimensions of Welfare in a Comparative Scandinavian Study*. *Acta Sociologica*, 19, 227–240.
- Buglass, S. L. (2017). Motivators of online vulnerability: *The impact of social network site use and FOMO*. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Cicognani, E. (2014). *Social Well-Being*. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6193–6197).
- Keyes, C.L.M. (1998). Social Well Being. *Social Psychology Quarterly*, Vol 61 (2), hal.121-140.

- Keyes, C. L. M. (2003). *Complete mental health: An agenda for the 21st century*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293–312). Washington DC: American Psychological Association Press.
- Livingstone, S. M., & Haddon, L. (2009). *Kids online: Opportunities and risks for children*. Bristol, UK: Policy Press.
- Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B., Norman, S.M. (2007). *Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction*. *Personnel Psychology*, 541-572; Vol. 60.
- Luthans, F., Youssef, C.M. (2007). *Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience*. *Journal of Management*, 774-800; Vol. 33 No. 5.
- Luthans, F., Youssef, C.M., Avolio B.J. (2015). *Psychological capital and beyond*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef, C.M., Avolio B.J. (2015). *Psychological capital : Developing the Human Competitive*. OXFORD UNIVERSITY PRESS
- Prilleltensky, I., Nelson, G., Peirson, L. (2001). The Role Of Power and Control in Children's Lives: An Ecological Analysis Of Pathways Toward Wellness, resilience and Problems. *Journal of Community & Applied Social Psychology J. Community Apply. Soc. Psychol.*, 143-158.
- Rif'ati, m. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., & Hadi, C. (2018). KONSEP DUKUNGAN SOSIAL. Research gate, 1-10.
- Smetana, G. J., Barr, C. N., Metzger, A. (2006). *ADOLESCENT DEVELOPMENT IN INTERPERSONAL AND SOCIETAL CONTEXTS*. *Annu. Rev. Psychol.* 2006. 57:255–84.
- Sugiyono. (2020). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF*. Bandung. Alfabeta.
- Taira, N., Shimozuma, K., Shiroywa, T., Ohsumi, S., Kuroi, K., Saji, S., & Katsumata, N. (2011). Associations among baseline variables, treatment-related factors and health-related quality of life 2 years after breast cancer surgery. *Breast cancer research and treatment*, 128, 735-747.