

ANALISIS PENGARUH DISTRES PSIKOLOGIS TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Salma

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

sakti.hasta@gmail.com

Abstrak

Psychological distress in undergraduated students is associated with a transition period, academic and non-academic burdens. Research shows that students with mental health problems will have problems with their ability to adapt in stressful situations. This study aims to determine an influence of psychological distress on resilience experienced by students. This study involved 246 respondents with an age range of 18-22 years ($M \pm SD = 19.4 \pm 0.69$). The sampling technique uses random sampling. This study use The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10) (10 items, $\alpha = 0.79$) to measure resilience and General Health Questionnaire (GHQ-12) (12 items, $\alpha = 0.81$) to measure distress, with simple linear regression test on data analysis. The results found that psychological distress had a negative and significant effect on student resilience ($\beta = -0.670$, $p < .001$). Recommendations of this study can be useful for campus policy holders and counselors regarding the importance of overcoming psychological distress in order to increase student resilience. Future studies could also design various methods to reduce psychological distress as a program to improve resilience skills in students.

Keywords: Psychological Distress, Resilience, Undergraduate Students

Abstrak

Distres psikologis pada mahasiswa berkaitan dengan masa transisi, beban akademik dan non-akademik yang dialami. Penelitian menunjukkan individu yang memiliki permasalahan pada kesehatan mentalnya akan memiliki masalah pada kemampuan adaptasi terhadap situasi yang menekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 246 responden dengan rentang usia 18-22 tahun ($M \pm SD = 19,4 \pm 0,69$). Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC-10)* (10 item, $\alpha = 0,79$) untuk mengukur resiliensi dan *General Health Questionnaire (GHQ-12)* (12 item, $\alpha = 0,81$) untuk mengukur *distres*, dengan analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa distres psikologis memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa ($\beta = -0,670$, $p < .001$). Rekomendasi pada hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemegang kebijakan kampus dan konselor mengenai pentingnya mengatasi distres psikologis guna meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Sebagai pengembangan dari penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat merancang berbagai metode untuk menurunkan distres psikologis sebagai salah satu program untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada mahasiswa.

Kata kunci: Distres Psikologis, Resiliensi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Individu sebagai *human being* tentu telah diberi kemampuan untuk bertahan diri, dan survive dalam keadaan apapun. Untuk survive harus selalu bergerak dinamis. Perjalanan kehidupan

di tiap fasenya tentu ada maknanya, begitu pula pada fase menjadi mahasiswa. Universitas sebagai tempat mereka belajar, tentunya telah berupaya memberikan yang terbaik bagi mahasiswanya, namun kondisi kesehatan fisik dan jiwa mahasiswa yang berbeda-beda pastinya memerlukan penanganan yang berbeda pula. Universitas Diponegoro Semarang Jawa Tengah, telah menerapkan kompetensi COMPLETE (Communicator, Professional, Leader, Entrepreneur, Thinker, Educator) bagi lulusannya. Untuk mencapai kompetensi tersebut, diperlukan ketangguhan yang luar biasa bagi mahasiswa.

Individu yang mempunyai sumber ketahanan dari dalam diri yang baik, seperti kompetensi dalam beradaptasi dan mengatasi kesulitan, maka individu tersebut akan dapat mengurangi dampak kesulitan serta menahan efek negatif untuk menjaga kestabilan kondisi psikologis (Prince-Embury, Saklofske, & Veseley, 2015). Penelitian terkini menemukan, bahwa individu yang mencari dan telah menemukan arti kehidupan mempunyai 2 efek penting dalam dirinya yaitu aspek ketahanan diri dan kepuasan terhadap hidup (Lau, C et.al, 2018). Aspek ketahanan diri atau resiliensi diukur oleh 2 faktor yaitu kontrol diri dan rasa keterkaitan. Kedua hal tersebut sebagai aset bagi individu yang mencari arti hidup dalam memprediksi kedamaian atau kenyamanan sosial yang lebih baik.

Proses menuju dewasa, di periode antara akhir remaja dan dewasa muda, adalah waktu untuk mengeksplorasi diri, fokus pada diri, dan penuh perasaan tidak menentu. Masa ini adalah periode transisi yang memberikan lonjakan perubahan fisik dan psikologis yang dapat membentuk bagaimana individu tumbuh menjadi dewasa.

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi sering dihadapkan pada berbagai tantangan baru termasuk tuntutan akademik, otonomi dalam memenuhi kebutuhan dan mengatur aktivitasnya, serta mahasiswa harus belajar mandiri di perguruan tinggi sehingga berbeda dengan pendidikan sebelumnya (Crede & Niehorster, 2012). Nedregard dan Olsen (dalam Grotan, Sund, & Bjekerset, 2019) menyatakan bahwa proporsi mahasiswa yang menganggap bahwa kehidupan akademik mereka membuat stres semakin meningkat. Dalam proses pembelajaran mereka di perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami tantangan sosial yang berbeda, misalnya tinggal berpisah dengan orang tua dan tuntutan akademis yang baik, hal tersebut akan berkaitan dengan tekanan emosional seperti perasaan kesepian, sedih, nostalgia, duka, dan peningkatan penggunaan narkoba (Lubkar & Etzel dalam Manee Khoiee, & Eghbal, 2015). Selain itu, Grotan, Sund, dan Bjekerset (2019) juga menyatakan bahwa separuh dari mahasiswa yang dilaporkan memiliki gejala stres sudah mengalaminya sebelum mereka memulai kuliah, sedangkan separuhnya lagi merasakan gejala stres saat menjalani pembelajaran.

Pemeliharaan kesehatan mental dianggap sebagai tanda keberhasilan untuk mengatasi hal-hal yang buruk, salah satunya adalah dengan resiliensi. Resiliensi mengurangi resiko tekanan psikologis, membantu mengatasi tuntutan akademik, meningkatkan hasil akademik serta merupakan strategi coping yang efektif ketika menghadapi tuntutan akademik (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo, 2014). Pada penelitian yang dilakukan oleh Bastaminia, Hashemi, Alizadeh, dan Dastoorpoor (2016), dengan 338 subjek, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan gejala somatis, kecemasan, disfungsi sosial dan depresi. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Rudwan dan Alhashimia (2018) yang melibatkan 1000 mahasiswa, diperoleh hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental.

Connor dan Zhang (dalam Davydov, Stewart, Ritchie & Chaudieu, 2010) menyatakan bahwa penting untuk memahami resiliensi sama pentingnya dengan mengembangkan untuk mencegah atau mengatasi gangguan mental yang memiliki faktor risiko tinggi seperti kecemasan, depresi dan reaksi stres. Individu yang memiliki resiliensi tidak menganggap perubahan sebagai ancaman dan menganggapnya sebagai hal biasa dalam hidup, selain itu orang yang memiliki resiliensi mampu untuk mencapai integrasi yang baru dan bisa bertumbuh secara positif setelah berjuang terhadap pengalaman buruk (Zhang & Yu dalam Gao, Ding, Chai, Zhang, Zhang, Kong & Mei, 2017). Mak, Ng dan Wong (2011) mengatakan bahwa menjadi resilien mendorong perkembangan kognisi positif tentang diri mereka sendiri, dunia dan masa depan yang mengarah pada peningkatan kesejahteraan dan mengurangi distress dan melindungi mereka dari depresi. Mengingat tingginya tingkat tekanan psikologis dan kurangnya mahasiswa dalam mencari pertolongan karena stigma *mental illness*, pelatihan resiliensi berbasis mindfulness penting untuk diimplementasikan di universitas (Wyndaden, dkk, 2014).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa terhadap hubungan negatif antara resiliensi dan distress psikologis pada mahasiswa, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Bacchi dan Licinio (2015) dengan subjek mahasiswa fakultas psikologi dan kedokteran. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Stallman (2010), resiliensi pada mahasiswa membantu mereka untuk beradaptasi dan mengatasi stres pada kehidupan perkuliahan dan mencegah distress psikologis. Desrosiers dkk (2013) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi berhubungan dengan tingkat distress psikologis yang rendah. Harikrishnan dan Ali (2018) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa distress psikologis dan harga diri pada mahasiswa berhubungan dengan resiliensi.

Mencari arti hidup bagi remaja memang penting, karena merupakan bagian dari proses perkembangan. Namun, terkait dengan tekanan psikologis, nampaknya pengaturan dalam Pendidikan Tinggi harus bisa memberikan dukungan sosial, meyakinkan individu dan membentuk individu agar mampu melakukan kontrol diri (Shin & Steger, 2016). Individu yang berusaha meningkatkan ketahanan diri dalam mencari arti kehidupan, akan mencapai suatu kepuasan dalam hidupnya. Jadi, pentingnya meningkatkan ketahanan diri (*resiliency*) harus dilakukan secara integratif dan berdasarkan riset dan pemecahan masalah mahasiswa. Penelitian ini memberikan pandangan bahwa dalam hubungan antara ketahanan (resiliensi), arti hidup yang positif dalam kesehatan mental yang baik, diharapkan dapat berlanjut dengan selaras kedepannya.

METODE

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 246 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dengan kriteria inklusi partisipan yaitu: (1) mahasiswa psikologi, (2) berusia 18-22 tahun (3) bersedia mengisi kuesioner yang dibuktikan dengan *informed consent*.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua buah instrumen yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale 10* (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi, dan *General Health Questionnaire (GHQ-12)*.

Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi individu (Cheng, Dong, He, Zhong, & Yao, 2020). *Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10)* terdiri dari 10 item (contoh aitem: Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi). Pengisian skala *Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10)* menggunakan skala likert dari 1 (tidak pernah sama sekali) – 5 (hampir selalu) adapun penjumlahan skor yang didapatkan dari pertanyaan 1-10 menunjukkan tingkat resiliensi individu. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat resiliensi. Adapun kategorisasi skor telah dijabarkan oleh (Campbell-Sills dkk., 2009) kedalam 4 kategori yaitu rendah (0-29), sedang (30-32), tinggi (33-36), dan sangat tinggi (37-40). Koefisien reliabilitas *Connor-Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10)* pada penelitian ini yaitu 0,79.

General Health Questionnaire (GHQ) digunakan untuk mengidentifikasi distress psikologis individu dalam beberapa minggu terakhir. General Health Questionnaire (GHQ) terdiri dari 12 item (contoh item: bisa berkonsentrasi pada apapun yang saya kerjakan). Nilai GHQ diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh untuk masing-masing item. Bobot setiap item menyesuaikan dari setiap pilihan jawaban dari kiri ke kanan yaitu 0-0-1-1. Adapun interpretasi kondisi distress yaitu individu dengan skor kurang dari atau sama dengan lima memiliki kondisi psikologis sehat, sedangkan individu dengan skor lebih dari atau sama dengan enam memiliki kondisi psikologis yang tidak sehat.

Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data di bawah Riset Pengembangan dan Penerapan (RPP) sumber dana selain APBN Universitas Diponegoro dengan judul “*Pengembangan Brief Mindfulness Internet-Based Intervention untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa*”. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang dituju dengan mendatangi partisipan secara langsung. Adapun keikutsertaan partisipan pada penelitian ini bersifat sukarela dengan ditandai penandatanganan *informed consent* yang telah disediakan. Setelah pengisian *informed consent*, partisipan diarahkan untuk melakukan pengisian kuesioner.

Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk melihat ada tidaknya pengaruh distress psikologis terhadap resiliensi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah 246 mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun. Partisipan terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan (78%) dan asal daerah terbanyak berasal dari provinsi Jawa Tengah (43,5%). Adapun penjabaran lebih rinci mengenai gambaran demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Kategori	Total	
	Jumlah	%

Jenis Kelamin		
Perempuan	192	78
Laki-laki	54	22
Usia		
18	11	4.5
19	141	57.3
20	78	31.7
21	15	6.1
22	1	0.4
Asal Daerah		
Bali	2	0.8
Banten	19	7.7
D.I. Yogyakarta	7	2.8
D.K.I. Jakarta	29	11.8
Jawa Barat	44	17.9
Jawa Tengah	107	43.5
Jawa Timur	8	3.3
Kalimantan Timur	3	1.2
Maluku Utara	1	0.4
Nusa Tenggara Barat	2	0.8
Sulawesi Barat	1	0.4
Sumatera	33	9.6
Mendapat Beasiswa		
Ya	2	0.8
Tidak	244	99.2
Kuliah Sambil Bekerja		
Ya	2	0.8
Tidak	244	99.2
Pekerjaan orang tua		
Buruh	10	4.1
Karyawan Swasta	59	24
Pensiunan	16	6.5
Nelayan	1	0.4
Petani	3	1.2
Peternak	1	0.4
PNS/TNI/Polri	61	24.8
Sudah Meninggal	12	4.9
Wiraswasta	49	19.9
Tidak bekerja	8	3.3
Lainnya	26	10.6

Tabel 2.
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	39,858	,407		97,963	,000
GHQ	-,654	,097	-,395	-6,711	,000

Berdasarkan hasil uji t, dapat diketahui bahwa nilai konstanta (a)=39,858 dan beta= -0,654 serta taraf signifikansi 0,000. Persamaan regresi yang diperoleh berdasarkan hasil dari table uji T adalah $Y=39,858 - 0,654X$ yang dapat diartikan bahwa setiap penambahan satu poin pada variabel resiliensi, maka terjadi penurunan pada variabel distress psikologis sebesar 0,654 poin. Tanda negatif pada nilai beta menyatakan bahwa hubungan variabel bebas dan variabel terikat berbeda arah, yakni setiap kenaikan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan penurunan variabel terikat (Y), begitu pula sebaliknya jika terjadi penurunan pada variabel bebas (X) akan mengakibatkan peningkatan pada variabel terikat (Y).

Distres psikologis dan kualitas hidup individu

Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran di Brazil, menunjukkan bahwa terdapat kestabilan psikologis dan hubungan sosial yang lebih rendah pada mahasiswa kedokteran, dibandingkan dengan masyarakat non mahasiswa seusia mereka. Namun, mahasiswa kedokteran di Brasil tersebut, menunjukkan kesamaan kualitas hidup yang sama dengan rata-rata anak muda lainnya dalam hal fisik dan lingkungan sekitar. Penelitian tersebut menunjukkan, bahwa buruknya kondisi psikologis dan hubungan sosial dari para mahasiswa kedokteran, tidak tergantung pada fase-fase (lama belajar) pada bidang medis. Mahasiswa kedokteran, bisa saja menganggap kepentingan personal mereka sebagai hal yang tidak jauh lebih penting, daripada pencapaian akademis. Sebagai tambahan, banyak fakultas kedokteran di Brazil yang tidak memberikan dukungan sosial serta pelayanan kesehatan yang efektif untuk mahasiswa (Pagnin.D, de Queiroz, V., 2015).

Hubungan antara ketahanan psikologis dan kehidupan sosial, berefek pada kualitas hidup seorang mahasiswa kedokteran. Keseimbangan kondisi psikologis individu, membuat individu mampu memiliki sikap empati, yang sangat penting untuk memberi dukungan terhadap pasiennya kelak. Maka kualitas kehidupan seorang dokter/ tenaga medis harus lebih baik, secara khusus sebagai seorang manusia dan secara sosial sebagai tenaga medis, yang menjadi bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang baik. Sebuah sistem pelayanan kesehatan yang baik merupakan cerminan dari kualitas hidup tenaga medis di kemudian hari. (Pagnin.D, de Queiroz, V., 2015)

Penelitian lain menunjukkan bahwa 7.6% wanita telah mengalami beberapa tipe kekerasan dalam hubungan. Kekerasan fisik merupakan jenis yang paling sering terjadi. Korban kekerasan biasanya lebih muda, memiliki tingkat pendidikan lebih rendah atau tidak berpendidikan sama sekali, dan *single* (Sørensen J et.al. 2012; Sipilä M. 2018; Fridh M, 2018; Hisasue et al, 2020). Hasil penelitian itu menegaskan bahwa korban dari berbagai jenis kekerasan, memiliki level QoL lebih rendah, dan tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan yang bukan korban. Penemuan ini memberi bukti bahwa adanya hubungan

yang sangat kompleks dan serius dari kekerasan, dalam hubungan dan masalah kesehatan secara umum. Kekerasan bukan hanya mengarah pada masalah kesehatan mental tetapi juga bersinggungan dengan kestabilan psikologis korban (Hisasue et al, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan Chen (2018), di China, ditemukan bahwa tekanan psikologis, memiliki efek besar pada kualitas tidur dan kesadaran, sementara kesadaran berperan sebagai mediator variable antara tekanan psikologis yang didapat dengan kualitas tidur. *Perceived Social Support* (PSS) berhubungan dengan efek dari kesadaran. Efek Kesadaran sebagai mediator variabel, tidak terlihat pada mereka yang memiliki PSS tinggi dan mahasiswa yang kualitas tidurnya terganggu oleh tekanan sosial. Maka, kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa dapat dikembangkan dengan mengatur kesadaran dan PSS mereka (Chen H., 2018).

Gaya hidup masa kini yang menuntut kinerja cepat, telah membawa banyak tekanan pada semua orang, dan memberi efek negatif pada kualitas tidur. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis dan tekanan sosial yang tinggi, biasanya lebih bermasalah dengan waktu tidurnya dibanding orang-orang lainnya seusia mereka yang bukan mahasiswa (Ye, et al., 2013). Gangguan tidur menempati posisi serius dalam kondisi psikologis, mental, dan sosial mereka. Untuk mengatasi masalah itu, peneliti ilmu saraf kognitif (Watkins et al., 2000) menjelaskan bahwa intervensi kognitif mampu mendukung perubahan dalam cara kerja otak dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian sebelumnya, telah menunjukkan bahwa kualitas tidur seseorang berakibat pada kesehatan fisik, mental, dan kemajuan akademis mahasiswa. Ada banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, termasuk kepadatan lingkungan sekitar, kondisi asrama, emosi personal, tekanan akademis, hubungan interpersonal, dan tekanan dalam hidup. Kualitas hidup berkaitan dengan sifat khusus seseorang seperti tingkat kesadaran. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur terletak pada intervensi, yakni meningkatkan kesadaran (Gu et al., 2014; Xu, 2017; Zhao and Wang, 2017; Chen H., 2018).

Pada ilmu fisiologi, tidur merupakan aktifitas pengistirahatan tubuh manusia yang menggabungkan fungsi fisiologi, penyembuhan fisik, dan peningkatan daya ingat. Tidur yang bermasalah akan merusak sistem imun, ingatan otak, dan fungsi kognitif lainnya (Chen H., 2018). Distress atau tekanan psikologis, diartikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Tekanan psikologis akan muncul, ketika seseorang tidak dapat bertahan pada situasi tekanan yang berat dan berlangsung lama. Tekanan psikologis dalam waktu lama, mampu melemahkan kemampuan seseorang dalam beradaptasi, dan menyebabkan penyakit fisik serta mental (Jin et al., 2015).

Mahasiswa mengalami kerentanan psikologis, bila selalu berada pada tekanan akademis, masalah ketegangan interpersonal dan masalah ekonomi. Mahasiswa yang berjuang melawan masalah, biasanya menjadi tertekan, sensitif dan menjadi tidak menyenangkan bagi teman lainnya. Zhu dan Zhuo (2015) menjelaskan bahwa pandangan mengenai dukungan social, berhubungan positif dengan kesehatan mental. Luo dan Mu (2017) juga menemukan bahwa PSS mendukung kualitas psikologis yang positif, keberanian serta meningkatkan kestabilan seseorang.

Di bawah tekanan psikologis yang berat, mahasiswa cenderung memiliki tingkat kesadaran yang rendah. Kecenderungan ini dapat dijelaskan dari beberapa aspek. Pertama, tekanan psikologis akan meningkatkan pemikiran irasional dan pemikiran negatif pada mahasiswa. Kedua, tekanan psikologis, menekan kemampuan kognitif untuk menyelesaikan tugas dengan

efisien, dan menurunkan tingkat kepuasan terhadap hasil. Ketiga, efek positif pada kesadaran dalam fungsi kognitif (Xu, 2017) akan muncul melalui tekanan psikologis jangka panjang.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Handagoon, S. dan Varma, P., (2019) ditemukan bahwadukungan sosial dan motivasi pribadi pada mahasiswa, secara langsung maupun tidak langsung dijumpai oleh adanya perasaan memiliki dan tekanan psikologis. Hal tersebut tidak berhubungan dengan kegiatan akademis mereka, maka dukungan sosial, kepercayaan diri, perasaan memiliki, dan tekanan psikologis tidak menampilkan nilai yang dapat diprediksi terhadap kegiatan akademis. Bagaimanapun, hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa dukungan sosial dan motivasi pribadi secara signifikan berlawanan dengan tekanan psikologis yang mereka hadapi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin banyak dukungan sosial dan motivasi pribadi yang dimiliki mahasiswa, semakin sedikit tekanan psikologis yang harus mereka hadapi.

Pendidikan tinggi dirancang untuk mempersiapkan mahasiswanya dalam pemilihan karir untuk kehidupan nantinya. Pada umumnya, kurikulum di perguruan tinggi melibatkan partisipasi di kelas dan juga pemberian tugas. Perguruan tinggi menyediakan cara belajar dan tuntutan yang lebih tinggi dari masa sekolah sebelumnya, serta mengasah dan meningkatkan minat bakat mahasiswa dalam upaya membentuk kualitas unik dengan kemampuan dan pengetahuan yang spesifik secara profesional. Kemampuan akademis yang sempurna, dicirikan dengan memberi mahasiswa kehidupan sosial dan kepercayaan diri yang baik selama belajar. Efek dari dukungan sosial pada akademis, sangat penting untuk membentuk dan mengimplementasikan kemajuan yang ada, dimana hal tersebut meningkatkan kesehatan mental dan sosialnya. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki kesehatan fisik, dedikasi, dan ketertarikan yang baik.

Secara umum mahasiswa akan mendapat manfaat lebih dari pendidikan di kampus, jika mereka diikutsertakan dalam diskusi dan aktifitas dalam kelas, sumber daya dan fasilitas kampus, serta integrasi sosial. Mereka akan merasa terikat dengan dan belajar dari mahasiswa di fakultas lain. Merujuk pada teori ini, dukungan sosial, motivasi sosial, perasaan memiliki, dan tekanan sosial merupakan faktor dari keberhasilan akademis.

Handagoon, S.,Varma, P., (2019)mengutip teori Pascarella (1985) yang mengembangkan sebuah teori, dimana semua karakter struktur kampus dan budaya pada kampus memiliki dampak langsung maupun tidak langsung pada perkembangan mahasiswa. Pada teori ini, dikemukakan bahwa mahasiswa dapat berkembang disebabkan oleh lima faktor yaitu: karakter siswa, karakter struktural kampus, budaya kampus, bentuk interaksi sosial di kampus, dan kualitas dari usaha siswa. Karakter mahasiswa termasuk dalam sifat dan perilaku di masyarakat. Selanjutnya, mahasiswa yang merasa bahwa mereka berada di lingkungan sekolah yang tepat, akan memiliki rasa senang dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti aktifitas yang ada. Sementara, mahasiswa yang merasa terisolasi, dilaporkan memiliki kecemasan yang besar, rasa bosan, frustrasi, dan kesedihan tinggi dalam mengerjakan tugas yang mana akan berpengaruh secara langsung pada hasil akademisnya

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yamashita, Saito, & Takao (2012) menyatakan bahwa selama kuliah, mahasiswa mengalami berbagai situasi yang mampu memengaruhi pencapaian akademis serta ketertarikan mereka, dan menyebabkan tekanan psikologis. Sumber umum dari tekanan ini adalah tugas kuliah serta masalah dengan pembelajaran, rasa takut pada situasi tidak terduga, dan kesulitan memenuhi tujuan mereka. Sebagai tambahan, mahasiswa harus memiliki faktor personal, seperti *assertiveness* atau kemampuan terbuka terhadap

perasaan, kemampuan untuk berkata “tidak” dan harus mampu mengatasi masalah, serta punya kepercayaan diri dan hubungan sosial yang baik, agar mampu mendukung kemampuan adaptasi selama masa kuliah.

Penelitian serupa pada mahasiswa di Thailand menemukan bahwa orang-orang Thailand melatih prinsip kolektifitas/kebersamaan. Dengan prinsip *collectivisit*, para remaja diajarkan oleh orang tua mereka, bahwa mereka adalah bagian dari lingkungannya. Dukungan sosial dan rasa memiliki dapat menjadi besar dan menjadi sebuah komunitas micro (contoh: keluarga dan tetangga), sedangkan komunitas makro berfokus di permasalahan fasilitas contohnya universitas dan organisasi mahasiswa (Handagoon, S., Varma, P., 2019)

Ayala et al., (2018) menunjukkan dalam penelitiannya pada mahasiswa kedokteran di Amerika, bahwa kepedulian diri dan inisiatif menjaga kesehatan, ada hubungannya dengan peningkatan kualitas hidup dan tingkat stres mahasiswa, serta berkorelasi dengan ketahanan diri yang buruk (*poorer resilience*). Kualitas hidup didefinisikan sebagai kualitas fisik, psikologi, dan lingkungan dimana individu menghargai tujuan, standart, dan budayanya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Domantay (2014) pada mahasiswa sekolah kedokteran, ditemukan bahwa tingkat depresi, stres dan *burnout* yang tinggi akan menyebabkan kualitas hidup individu mejadi rendah. Atkins, Naismith, Luscombe, dan Hickie (2013) juga menyebutkan bahwa tingkat kualias hidup yang rendah individu pada usia 45 tahun keatas, disebabkan oleh angka distres psikologis yang tinggi. Sehingga dengan menurunkan angka distres psikologis yang rendah akan dapat meningkatkan kualitas hidup individu seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Vibe, Tipton, Bjorndal, dan Hammerstorm (2012) yang menggunakan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan kesehatan, kualitas hidup dan fungsi sosial pada individu usia dewasa.

Distres psikologis dan Resiliensi

Stress memiliki berbagai efek pada dokter atau tenaga medis lainnya, serta berpengaruh terhadap berkurangnya empati, menurunnya profesionalisme, kelelahan, kondisi kesehatan yang buruk, penggunaan narkoba, tekanan psikologis, dan bertambahnya angka bunuh diri. Ketahanan (*resiliency*) diharapkan mempunyai efek positif yang berjangka panjang terhadap distress psikologis. Hasil intervensi untuk *resiliency* termasuk dukungan dari teman, teknik perilaku kognitif, program kedamaian mahasiswa, pelatihan pada umumnya menunjukkan hasil positif (Farquhar, J.M., et.al, 2018).

Mahasiswa kedokteran di Asia, contohnya, melakukan pendekatan mempelajari perbedaan dari rekan mereka. Penyebab stres mereka berbeda dari yang dialami mahasiswa barat (*western*), sebagaimana mereka telah mengalami ujian kegelisahan yang tinggi, dan rendahnya dukungan sosial. Mahasiswa di Asia memiliki pendekatan yang berbeda dalam membentuk ketahanan diri. Riset tersebut difokuskan di China, sebagai perspektif dari studi mahasiswa Asia Tenggara (Doorley J.D., 2019).

Hal menarik lain dalam penelitian yang dilakukan di China adalah adanya perbedaan kepercayaan antara mahasiswa dan konselornya tentang proses pembentukan ketahanan diri. Mahasiswa kedokteran merasa bahwa ketahanan diri adalah proses individual, terbentuk oleh waktu, pengalaman dan perubahan perspektif. Mereka tidak melihat kampus sebagai kegiatan untuk membentuk ketahanan (*resiliency*). Sementara konselor fakultas, menganggap kampus sebagai solusi besar yang dapat meningkatkan ketahanan diri dalam kelompok besar

mahasiswa. Hal ini dapat dijelaskan karena adanya perbedaan atau gap-generasi antar mahasiswa dan staf fakultas.

Saat ini, mahasiswa kedokteran di negara barat sudah menyalurkan ketertarikannya mengenai individualisme dan kemandirian dengan datang ke psikiater, psikolog atau konsultan. Hal ini berbeda dengan dokter di generasi sebelumnya, yang tidak tertarik dengan hal itu. Mahasiswa Singapura dilaporkan mempunyai keinginan yang sama untuk mempelajari kemandirian mereka, sebagai proses pembentukan ketahanan diri, sebaliknya, konselor mereka dari generasi yang berbeda, lebih mementingkan peningkatan kemampuan. Penduduk Singapura termasuk jenis penduduk yang melakukan hal-hal secara kolektif/bersama, mementingkan kelompok daripada individu, jika dibandingkan dengan negara barat yang cenderung individualis.

Senada dengan hasil penelitian ini, tingginya ketahanan diri (resiliensi) terhadap tekanan (distress psikologis) sangat diperlukan. Beberapa riset juga mengusulkan bahwa tingginya ketahanan diri terhadap tekanan, berkaitan dengan bertambahnya kemampuan mengatasi masalah (*coping*) yang besar (Krause et al. 2016, Baird et al. 2016).

Bacchi dan Licinio (2018) dalam penelitiannya pada mahasiswa psikologi dan kedokteran membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan distress psikologis. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh McGillivray dan Pidgeon (2015) pada 89 mahasiswa juga membuktikan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat distress psikologis yang rendah dan tingkat mindfulness yang tinggi. Stallman (2010) menemukan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa berhubungan dengan meningkatnya distress psikologis yang mengakibatkan penurunan performa akademik dan kesejahteraan psikologis.

Ego resiliency dan distress psikologis

Ego Resiliency (ER) bertugas untuk mengubah kontrol sistem yaitu optimasi sistem personal dengan keterkaitan konteks lingkungan. *Ego Control* (EC) bertanggung jawab untuk mengatur perilaku mencari masalah dan bersifat spontan. EC adalah *meta-dimension* dari bagian *inhabitation* dan *expression*, sedangkan ER mengizinkan hal tersebut terjadi serta mengubah pengaturan atau sistem personal menjadi berbeda (Farkas D., Orosz G, 2015). Konsep dari ER yaitu meningkatkan fleksibilitas dan tekanan terhadap situasi, yang selalu berubah dan mengakibatkan perubahan kepribadian.

Kualitas mendidik anak, seperti rasa keibuan, naluri, kehangatan, dan kontrol verbal yang bercampur dengan faktor gen, mempunyai efek pada tingkat ER (Taylor, 2013a). Di umur 4 tahun, anak yang lebih mampu bersosialisasi, cenderung memiliki ketahanan diri yang lebih baik. Kebiasaan anak umur 6 dan 7 tahun dalam bersosialisasi, diprediksi akan mengembangkan rasa empati (Taylor, 2013b). Selama masa SMA dan masa kuliah, ER berkaitan dengan tingginya dukungan sosial, dan ketahanan ego pribadi yang berkaitan juga dengan gejala rendahnya proses penanaman nilai baru (*less internalizing symptoms*) (Taylor, 2013c). ER juga berhubungan dengan fleksibilitas menyelesaikan masalah termasuk masalah sosial dan kognitif. Artinya ER secara bersamaan dapat berkembang melalui cara bersosialisasi yang baik.

Individu yang menggunakan sedikit emosi untuk menyelesaikan masalah, tidak menunjukkan gejala tertekan karena masalah ketidakpastian keluarga. Namun, individu yang menggunakan

lebih banyak *task-focused coping*, umumnya mengalami sedikit tekanan. Penemuan ini dapat digunakan untuk upaya intervensi pada peningkatan cara mendidik dan latihan memberikan perhatian, juga mengembangkan program kampus dengan tujuan untuk meningkatkan mahasiswa dalam strategi penyelesaian masalah (Amy M. Kolak, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa distress psikologis memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap resiliensi mahasiswa ($\beta = -0,670$, $p < .001$). Rekomendasi pada hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemegang kebijakan kampus dan konselor mengenai pentingnya mengatasi distress psikologis guna meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Sebagai pengembangan dari penelitian ini, penelitian selanjutnya dapat merancang berbagai metode untuk menurunkan distress psikologis sebagai salah satu program untuk meningkatkan kemampuan resiliensi pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pada Universitas Diponegoro sebagai mitra peneliti sekaligus pendukung sumber dana dalam penelitian ini melalui program Riset Pengembangan dan Penerapan (RPP) sumber dana selain APBN Universitas Diponegoro dengan nomor SK : 329-41/UN7.6.1/PP/2020 . Selain itu, peneliti juga menyampaikan terimakasih kepada mahasiswa 246 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang telah berperan serta sebagai responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amy M. Kolak, Candace L. Van Wade, Lisa Thomson Ross. (2018). Family Unpredictability and Psychological Distress in Early Adulthood: The Role of Family Closeness and Coping Mechanisms. *Journal of Child and Family Studies*. 27:3842–3852 <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1211-4>.
- Arnett, J. J. (2016). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Atkins, J., Naismith, S. L., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2013). Psychological distress and quality of life in older persons: relative contributions of fixed and modifiable risk factors. *BMC Psychiatry*, 13, 249. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-249>.
- Ayala et al. (2018). U.S. medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC Medical Education* (2018) 18:189 <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1296-x>.
- Baird, S. O., Hopkins, L. B., Medina, J. L., Rosenfield, D., Powers, M. B., & Smits, J. A. (2016). Distress tolerance as a predictor of adherence to a yoga intervention moderating roles of BMI and body image. *Behavior Modification*, 40, 199–217.

- Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students. *Academic Psychiatry*, 41, 185–188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>.
- Bastaminia, A., Hashemi, F., Alizadeh, M., & Dastoorpoor, M. (2016). Resilience and Mental Health: A Study among Students at the State University of Yasuj City. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 18, 1–9. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2016/28885>.
- Daniel Pagnin, Valéria de Queiroz, 2015. Comparison of Quality of Life Between Medical Students and Young General Populations. *Education for Health*. Published by Wolters Kluwer – Medknow. DOI: 10.4103/1357-6283.178599.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- Desroriers, A., Klemanski, D. ., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior Therapy*, 44, 373–384. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2013.02.001>.
- Domantay, J. A. . (2014). Health-related quality of life of future physicians at a medical school in the Philippines: a cross-sectional study. *SAGE Open*, 4.
- Dávid Farkas, Gábor Orosz. (2015). Ego-Resiliency Reloaded: A Three-Component Model of General Resiliency. *PLOS ONE* | DOI:10.1371/journal.pone.0120883 March 27, 2015 doi: 10.14704/nq.2018.16.4.1213.
- Fridh M, Lindström M, Rosvall M. (2014). Lund University, Socialmedicin och hälsopolitik, Social medicine and health policy, et al. Experience of physical violence and mental health among young men and women: A population-based study in Sweden. *BMC Public Health*. 2014;14(1):29.
- Gao, T., Ding, X., Chai, J., Zhang, Z., Zhang, H., Kong, Y., & Mei, S. (2017). The influence of resilience on mental health: The role of general well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 23, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12535>.
- Gu XY, Li H, Ding XQ. (2014). Effects of Mindfulness Training on Sleep Quality of Patients with Hypertension. *Journal of Nursing Science* 2014; 29(5): 27-29.
- Hongyan Chen. 2018. Roles of Mindfulness and Perceived Social Support in Mediating the Effect of Psychological Distress on Sleep Quality of College Students. *NeuroQuantology*. Bornova Izmir. April 2018. Volume 16. Issue 4. Page 93-100 ISSN: 2255-1271 <https://doi.org/10.5944/ap.15.2.22256>.
- James D. Doorley, Todd B. Kashdan, Lisa A. Alexander, Dan V. Blalock, Patrick E. McKnight (2019). Distress tolerance in romantic relationships: A daily diary exploration with methodological considerations. *Motivation and Emotion* (2019). 43:505–516 <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09751-3>.

- Jin M, Wang WL, Ding JX. (2015). Relationship between psychological disturbance and disease perception and hope level in-patients with gastric cancer during chemotherapy. *Guangdong Medical Journal* 2015; 36(3): 447-50.
- Julia M. Farquhar, Robert K. Kamei, Arpana R. Vidyarthi (2018). Strategies for enhancing medical student resilience: student and faculty member perspectives. *International Journal of Medical Education*. 2018;9:1-6. ISSN:2042-6372. DOI: 10.5116/ijme.5a46.1ccc.
- Krause, N., Ironson, G., & Pargament, K. I. (2016). Spiritual struggles and resting pulse rates: Does strong distress tolerance promote more effective coping? *Personality and Individual Differences*, 98, 261–265.
- Lau, C., Feher, A., Wilson, C. A., Babcock, S. E., & Saklofske, D. H. (2018). Resiliency, Meaning In Life, And Life Satisfaction: An Examination Of Moderating Effects. *Ción Psicológica*, diciembre 2018, vol. 15, no. 2, 5-14.
- Luo XF, Mu SK. (2017). The Relationship between High School Students' Gratitude and Psychological Well-Being: A Chain Mediating Effect of Perceived Social Support. *Journal of Psychological Science* 2017; 40(4): 878-84.
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: Enhancing well- being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 610–617. <https://doi.org/doi:10.1037/a0025195>.
- Manee, F. M., Khoiee, S. A., & Eghbal, M. K. (2015). Comparison of the efficiency of self-awareness, stress management, effective communication life skill trainings on the social and academic adjustment of first-year students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 18–24.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). *Examining Characteristics of Resilience among University Students : An International Study*. (November), 14–22.
- Prince-Embury, S., Saklofske, D., & Veseley, A. (2015). Resiliency measures. In G. Boyle, D. Saklofske, & G. Matthews (Ed.), *Handbook of Personality and Social Psychological Constructs*(pp. 290–321). London, England: Elsevier.
- Santi Handagoon, Varma, Parvathy. (2019). The Influence Of Social Support And Student's Self Efficacy On Academic Engagement Of Undergraduate Students Mediated By Sense Of Belonging And Psychological Distress *Scholar : Human Sciences*; Bangkok Vol. 11, Iss. 2, (2019): 135.
- Shin, J. Y. & Steger, M. F. (2016). Supportive College En-vironment for Meaning Searching and Meaning in Life Among American College Students. *Journal of College Student Development*,57(1), 18–31.
- Sipilä M, Hakulinen T, Helminen M, Seppänen J, Paavilainen E, Koponen P. (2018). Alcohol abuse, psychological distress, and suicidal thoughts are associated with intimate partner violence among parents with children. *Ment Health Prev*. 2018;12:76–81.

- Sørensen J, Kruse M, Gudex C, Helweg-Larsen K, Brønnum-Hansen H. Physical violence and health-related quality of life: Danish cross-sectional analyses. *Health Qual Life Outcomes*. 2012;10(1):113.
- Stallman, H. M. (2010). *Psychological distress in university students : A comparison with general population data*. 45(December), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.
- Taylor Z, Sulik M, Eisenberg N, Spinrad T, Silva KM, Lemery-Chalfant K, et al. (2013a). Development of ego-resiliency: Relations to observed parenting and polymorphisms in the serotonin transporter gene during early childhood. *Soc Dev*. 2013; 23: 433–450.
- Taylor ZE, Doane LD, Eisenberg N. (2013c). Transitioning from high school to college: Relations of social support, ego-resiliency, and maladjustment during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*. 2013: 1–11.
- Taylor ZE, Eisenberg N, Spinrad TL, Eggum ND, Sulik MJ. (2013b). The relations of ego-resiliency and emotion socialization to the development of empathy and prosocial behavior across early childhood. *Emotion*. 2013; 15: 822–831.
- Tomomi Hisasue, Marie Kruse, Jani Raitanen, Eija Paavilaine and Pekka Rissanen. (2020). Quality of life, psychological distress and violence among women in close relationships: a population-based study in Finland. *BMC Women's Health* (2020) 20:85 <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00950-6>.
- U. Harikrishnan & Ali, A. (2018). Resilience, Psychological Distress, and Self-Esteem among Undergraduate Students in Kollam District, Kerala. *Journal of Social Work Education and Practice*, 10, 27–36. Retrieved from www.jswep.in.
- Vibe, M. de, Bjørndal, A., Tripton, E., Hammerstrøm, K. T., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 127. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>.
- Watkins ED, Teasdale JD, Williams RM. (2000). Decentring and distraction reduce over general autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine* 2000; 30(4):911-20.
- Wynaden, D., McAllister, M., Tohotoa, J., Al Omari, O., Heslop, K., Duggan, R., & Byrne, L. (2014). The silence of mental health issues within university environments: A quantitative study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28, 339–344. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2014.08.003>.
- Xu XF. (2013). Effect of Mindfulness Meditation Training on Depression Status and Sleep Quality in Patients with Depression. *Journal of Imaging Research and Medical Applications* 2017; 1(16): 193-95.
- Yamashita, K., Saito, M., & Takao, T. (2012). Stress and coping styles in Japanese nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 18(5), 489-496.

- Ye Y, Du GH, Fan F, LI LY. (2103). A Comparison of Sleep Quality and Influencing Factors between Young Soldiers and college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology* 2013; 21 (2): 313-16.
- Zhao XJ, Wang LJ. (2017). Mindfulness Training to Improve Sleep Quality of Special Service Officers and Soldiers Observed. *People's Military Surgeon* 2017; 60(9): 851-53.
- Zhu L, Zhuo MH. (2015). Positive Attribution and College Student' Gratitude: the Mediating Effect of Perceived social support. *Chinese Journal of Special Education* 2015; 11: 79-82.