

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH: PROSIDING

Judul Makalah : Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Akses Online :

Penulis Makalah : Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, **Salma Salma**

Jumlah Penulis : 3 orang

Status Pengusul : Penulis pendamping

Identitas Makalah :

a. Judul Prosiding : Prosiding Seminar Nasional Sebagai Rangkaian Kegiatan Lustrum V Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro “Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*”

b. ISBN : 978-623-6742-04-4

c. ISSN : -

d. Vol., Bln Tahun : 2020

e. Penerbit : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

f. Jumlah halaman : 491 halaman

g. DOI artikel (jika ada) : -

h. Terindeks : -

i. Sertifikat : Ada

Kategori Publikasi Prosiding :

☐
☐
☒

 Prosiding Forum Ilmiah Internasional Bereputasi
(beri ✓ pada kategori yang tepat)

☐
☐
☒

 Prosiding Forum Ilmiah Internasional

☐
☐
☒

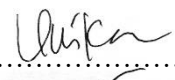
 Prosiding Forum Ilmiah Nasional

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai		Nilai Rata-rata
	Reviewer 1	Reviewer 2	
a. Kelengkapan unsur isi artikel (10%)	1	1	1
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)	2	3	2,5
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)	2	3	2,5
d. Kelengkapan unsur dan kualitas terbitan/jurnal (30%)	3	3	3
Total (100%)	8	10	9
Nilai Pengusul (40% x Nilai total / 2) =	1,6	2	1,8

Semarang, 30 Mei 2021

Reviewer 1 Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197806022006042001


.....

Reviewer 2 Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198305252009122006


.....

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH: PROSIDING

Judul Makalah : Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Akses Online : <http://semnapsikologi.undip.ac.id/beranda-2020/>

Penulis Makalah : Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, **Salma Salma**

Jumlah Penulis : 3 orang

Status Pengusul : Penulis pendamping

Identitas Makalah : a. Judul Prosiding : Prosiding Seminar Nasional Sebagai Rangkaian Kegiatan Lustrum V Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro “Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*”

b. ISBN : 978-623-6742-04-4

c. ISSN : -

d. Vol., Bln Tahun : 2020

e. Penerbit : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

f. Jumlah halaman : 491 halaman

g. DOI artikel (jika ada) : -

h. Terindeks : -

i. Sertifikat : Ada

Kategori Publikasi Prosiding :

☐
☐
☒

 Prosiding Forum Ilmiah Internasional Bereputasi
(beri ✓ pada kategori yang tepat)

☐
☐
☒

 Prosiding Forum Ilmiah Nasional

☐
☐
☒

 Prosiding Forum Ilmiah Nasional

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Prosiding			Nilai Yang Diperoleh
	Internasional Bereputasi	Internasional	Nasional	
			10	
a. Kelengkapan unsur isi prosiding (10%)			10% x 10 =1	1
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			30% x 10 =3	2
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			30% x 10 =3	2
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)			30% x 10 =3	3
Total = (100%)			10	8
Nilai yang diperoleh= (40% x 8/2) = 1,6				

Komentar Peer Review:

1. Tentang kelengkapan dan kesesuaian unsur:

Unsur dalam penulisan artikel telah terpenuhi, yaitu judul, abstrak yang dituliskan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan, simpulan, ucapan terimakasih, dan daftar pustaka. Tulisan didalamnya juga telah sesuai dengan unsur yang disebutkan.

2. Tentang ruang lingkup dan kedalaman pembahasan:

Artikel mengulas hasil penelitian keterkaitan antara distres psikologis dan resiliensi mahasiswa. Uraian pendahuluan menampilkan roadmap penelitian, tetapi tidak ditemukan pertanyaan penelitian dan hipotesis yang perlu mendapatkan jawaban.

3. **Kecukupan dan kemitakhiran data/informasi dan metodologi:**
Memadai dengan sumber-sumber yang sesuai. Metodologi pemilihan subjek kurang jelas dipaparkan cara pengambilan datanya. Tata cara penulisan sitasi masih terdapat banyak kesalahan penulisan.
4. **Kelengkapan unsur kualitas penerbit:**
Proceeding diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Undip, terdapat informasi penerbit dengan jelas dan memiliki ISBN
5. **Indikasi plagiasi:**
Turnitin similarity index 15% menunjukkan tidak ada indikasi plagiasi.
6. **Kesesuaian bidang ilmu:**
Sesuai dengan bidang ilmu psikologi

Semarang, 30 Mei 2021
Reviewer 1



Dr. Unika Prihatsanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197806022006042001
Jabatan (Gol): Lektor (IIIc)
Unit kerja: Fakultas Psikologi UNDIP
Bidang ilmu: Psikologi

**LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU *PEER REVIEW*
KARYA ILMIAH: PROSIDING**

Judul Makalah : Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Akses Online : <http://semnaspsikologi.undip.ac.id/beranda-2020/>

Penulis Makalah : Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, **Salma Salma**

Jumlah Penulis : 3 orang

Status Pengusul : Penulis pendamping

Identitas Makalah : a. Judul Prosiding : Prosiding Seminar Nasional Sebagai Rangkaian Kegiatan Lustrum V Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro “Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*”

b. ISBN : 978-623-6742-04-4

c. ISSN : -

d. Vol., Bln Tahun : 2020

e. Penerbit : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

f. Jumlah halaman : 491 halaman

g. DOI artikel (jika ada) : -

h. Terindeks : -

i. Sertifikat : Ada

Kategori Publikasi Prosiding :

☐
☐
☒

 Prosiding Forum Ilmiah Internasional Bereputasi
Prosiding Forum Ilmiah Internasional
Prosiding Forum Ilmiah Nasional

Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Prosiding			Nilai Yang Diperoleh
	Internasional Bereputasi	Internasional	Nasional	
			10	
a. Kelengkapan unsur isi prosiding (10%)			10% x 10 =1	1
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			30% x 10 =3	3
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			30% x 10 =3	3
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)			30% x 10 =3	3
Total = (100%)			10	10
Nilai yang diperoleh= (40%x10/2) =2				

Komentar Peer Review:

1. Tentang kelengkapan dan kesesuaian unsur:

Penulisan artikel sudah sesuai unsur dan lengkap berdasarkan aturan penulisan prosiding nasional, yang telah menyesuaikan juga dengan penulisan artikel ilmiah. Hal ini bisa terlihat dengan ditulis secara runtut mulai dari abstrak, pendahuluan, metodologi atau prosedur, analisa pembahasan, sehingga artikel bisa dibaca dan pahami secara runtut dan jelas.

2. Tentang ruang lingkup dan kedalaman pembahasan:

Tema yang diangkat oleh artikel penelitian ini cukup bagus dan telah juga dibahas secara mendalam yaitu tentang distress dan resiliensi pada mahasiswa. Tema dan ruang lingkup yang dikaji pada artikel ini sesuai dengan permasalahan yang dihadapi mahasiswa sehingga bisa dijadikan bahan kajian dan pengembangan pendidikan selanjutnya. Yaitu bahwa mahasiswa perlu dilatih dan ditingkatkan aspek resiliensi sehingga distress psikologis yang mereka alami bisa tertangani,

3. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi:

Referensi artikel telah didukung oleh sitasi yang cukup baik dalam hal sitasi jurnal 10 tahun terakhir yaitu sekitar 80 persen. Metodologi dan analisa hasil penelitian juga sesuai dengan panduan penelitian ilmiah yaitu dengan menggunakan metode kuantitatif dengan analisa korelasi regresi sederhana. Hasil penelitian juga terbukti, yang dijelaskan bahwa hasil penelitian mendukung hipotesa penelitian yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara distress psikologis dengan resiliensi pada mahasiswa.

4. Kelengkapan unsur kualitas penerbit:

Penerbit untuk artikel ini adalah fakultas psikologi Undip , yang merupakan luaran proceeding dari kegiatan Semnas Psikologi Undip. Kualitas penerbit sudah lengkap panduan dan tata cara penulisan artikel sehingga telah memenuhi unsur sebagai prosiding nasional.

5. Indikasi plagiasi:

Artikel ini telah dicek dengan aplikasi turnitin. Artikel ini setelah dicek dengan aplikasi turnitin , yaitu menunjukkan similiarity dibawah 15 persen sesuai dengan batasan PAK. Sehingga bisa disampaikan bahwa artikel ini tidak ada plagiasi dan memiliki orisinalitas artikel. Artikel ini ditulis dalam bahasa Indonesia baku dan sudah memiliki ISBN.

6. Kesesuaian bidang ilmu:

Artikel ini ditulis sesuai dengan bidang kepakaran penulis. Yaitu artikel ini membahas tentang distress psikologi dan resiliensi pada mahasiswa, yang terutama sesuai dengan bidang kajian psikologi yaitu psikologi klinis dan juga psikologi pendidikan. Sehingga tentu saja hasil penelitian ini bisa bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis untuk pengembangan ilmu psikologi.

Semarang, 30 Mei 2021

Reviewer 2



Anggun Resdasari, S.Psi., M.Psi.

NIP. 198305252009122006

Jabatan (Gol): Lektor (IIIc)

Unit kerja: Fakultas Psikologi UNDIP

Bidang ilmu: Psikologi



Sertifikat



Nomor : 00283/SKP/PP-HIMPSI/XII/2020

(Peserta: 059.00283.SKP.PS.XII.2020)

Diberikan kepada :

Dr. Hastaning Sakti, M.Kes., Psikolog

Atas partisipasinya sebagai

Peserta

Dalam Seminar Nasional “Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*” sebagai rangkaian kegiatan Lustrum V Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tanggal 29 Agustus 2020

Nilai SKP: 2,2

Berdasarkan SK PP HIMPSI tentang Program Pelatihan dan Pengembangan Berkelanjutan (P3B)

Nomor: 009/SK/PP-HIMPSI/III/2020, tanggal 31 Maret 2020

Semarang, 28 Desember 2020

Dekan Fakultas Psikologi



Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIP. 197809012002122001



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL SEBAGAI RANGKAIAN KEGIATAN LUSTRUM V
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**“Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas:
Tantangan dalam Menyambut Society 5.0”**



PROSIDING SEMINAR NASIONAL:

Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*

Editor:

Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.
Salma, S.Psi., M.Psi.

Tata Letak: Talitha Lintang Pertiwi, S.Psi, Riris Norwendah, S.Psi.

Desainer Cover:

ISBN 978-623-6742-04-4

Hak Cipta 2020

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Dicetak oleh Fastindo

Penerbit:

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang
Semarang

Telp/ Fax : (024) 7460051

Email : psikologi@undip.ac.id

Website : psikologi.undip.ac.id

SUSUNAN KEPANITIAAN

WORKSHOP, SEMINAR NASIONAL, DAN CALL FOR PAPER

LUSTRUM V FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Penanggung Jawab	: Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.
Pengarah	: Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.
Ketua	: Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A.
Wakil Ketua	: Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi.
Sekretaris	: Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.
Anggota	: Imam Setyawan, S.Psi., M.A. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi. Salma, S.Psi., M.Psi. Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A. Endah Mujiasih, S.Psi., M.Si. Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi. Hudi Ratnaningrum, S.Pt. Simon Puji Jatmiko, S.H. Dian Komarasari, S.Psi. Siti Yuanah, A.Md. Stecher Rangga Inanda Nuryati Joko Santosa Dwi Widyastuti Joni Syahbana Nur Fitriani Utami, A.Md.

Tim Ilmiah (*Reviewer*)

1. Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Salma, S.Psi., M.Psi., Psikolog
4. Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
5. Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D.
6. Imam Setyawan, S.Psi., M.A.
7. Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
8. Dr. Novi Qonitatin, S.Psi., M.A.
9. Adi Dinardinata, S.Psi., M.Psi., Psikolog
10. Achmad Mujab Masykur, S.Psi., M.A.
11. Endah Mujiasih, S.Psi., M.Si.



DAFTAR ISI

Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro	iii
Laporan Ketua Panitia.....	iv
Daftar Isi	vi
Work Engagement Ditinjau dari Career Adaptability pada Karyawan Generasi Milenial (Sowanya Ardi Prahara, Ros Patriani Dewi, Kamsih Astuti).....	1
Peranan Usia dan Gender terhadap Hubungan Online Support Group dengan Peningkatan Literasi Kesehatan Mental (Uswatun Hasanah, Syurawasti Muhiddin, Dewi Indah Susanti, Nur Julqurniati)	11
Self-Regulated Learning dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik (Putri Saraswati)	26
Kesiapan Berubah: Peran Keterlibatan Kerja dan Perceived Organizational Support pada Karyawan (Marisya Pratiwi, Mahfira Ulfa Huljana, Kirana Humairoh, Khansa Dhia Savilla, Meisi Indah Permata Sari, Amalia Juniarly).....	41
Perbedaan Subjective Well-Being Suami yang Memiliki Istri Bekerja dan Tidak Bekerja (Nailul Fauziah, Endang Sri Indrwati, Zaenal Abidin).....	52
Mengelola Stres Pengasuhan Melalui Pendekatan Mindfulness (Nurul Hidayati).....	68
Cyberbullying pada Penggemar K-Pop (Martaria Rizky Rinaldi, Dzikrina Aulia Nailul Amani Ibadurrahama).....	73
Hubungan Mental Health Literacy dan Intensi Mencari Bantuan Profesional pada Mahasiswa Kota Malang (Izza Safira Putri, Farah Farida Tantiani).....	82
Nilai-Nilai Pengasuhan Orang Tua dari Perspektif Remaja: Studi Kualitatif Keluarga Bali (Wyke Youlanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Suparno, Ayu Kurnia S)...	92
Hardiness dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja pada Guru Perempuan (Nur Aisyah Rahmani Nasution, Endah Puspita Sari)	106
Pemanfaatan Media Sosial dan Teknologi Informasi untuk Kesejahteraan Mahasiswa pada Masa Pandemi (Bekti Wulandari, Eva Rusdiana Puspitasari, Lubaba)	117
Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Penggunaanya (Muhammad Dzikron Fadhlurrohmah, Rahmadian, Epifani)	123
Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Suami dan Istri (Hally Weliangan).....	130

<i>Systematic Review Pengaruh Pola Asuh Antar Generasi terhadap Kepribadian Anak dalam Menghadapi Tantangan Society 5.0 (Tazkiya Nabila, Kholifa Umi Sholihah, Shinta Wisyaningrum, Dewi Widiastuti).....</i>	141
<i>Layanan E-Mental Health untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental di Sekolah : Evaluasi dari “Ikesmen App” (Runi Rulangi).....</i>	163
<i>Mindfulness dan Negative Emotional State pada Mahasiswa (Siti Yuanah, Ayu Kurnia S, Novi Qonitatin)</i>	182
<i>Internet Based Intervention to Improve Psychological Well-Being in Children: Systematic Literature Study (Aprilia Puspitasari, Purwanti Harini, Retno Herfinanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti).....</i>	192
<i>#MasihDirumahAja: Psychological Well-Being Individu Pengguna Media Sosial dalam Masa Pandemi COVID-19 (Nadiatullah Tsuraya Fauziah, Nadhifah Nur Hafshah, Ayeshia Dinar Nurharisa).....</i>	205
<i>Approaching The Role Alignment Gap (Endah Kumala Dewi, Novi Qonitatin).....</i>	214
<i>Apakah Saya Perlu Membaca Buku KIA? Persepsi Ibu Hamil Mengenai Pemanfaatan Buku KIA di Era Digital (Marizka Khairunnisa, Ina Kusriani)</i>	225
<i>Perbedaan Achivement Goal dan Pesonal Growth Inisiative pada Pelaku dan Korban Bullying (Putri Saraswati, Sofa Amalia).....</i>	235
<i>Gambaran Resiliensi Mahasiswa Menghadapi Perubahan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19 (Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, Sowanya Ardi Prahara, Wahyu Kuncoro).....</i>	248
<i>Gambaran Pola Asuh Orang Tua pada Masa Pandemi Covid-19 (Sheilla Varadilla Peristianto, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas)</i>	255
<i>Sharenting: Self Disclosure secara Online (Theaphila Betha Chrestella, Pinkan Margaretha Indira Putri Surya K).....</i>	263
<i>Perilaku Sharenting Ditinjau dari Teori Perilaku Terencana (Janice Mikhaya Alexandra, Pinkan Margaretha Indira)</i>	277
<i>Peran Fear of Missing Out (FOMO) Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa (Devi Jatmika).....</i>	289
<i>Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja (Ishma Najya Zafira P, Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Annastasia Ediaty)</i>	298
<i>Gambaran Tingkat Kecanduan Game pada Mahasiswa (Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Siti Yuana).....</i>	308

Pengaruh Resiliensi terhadap Kualitas Hidup dan Simtom Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang (<i>Ayu Kurnia S, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Endang Sri Indrawati, Adi Dinardinata</i>).....	319
Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip (<i>Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Salma Salma</i>)	331
Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di JABODETABEK (<i>Nada Kamilia, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti</i>).....	346
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di JABODETABEK (<i>Nur Ainun Sidabutar, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti</i>)	354
Memahami Perilaku Ketidakpatuhan pada Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19: Analisis Pemberitaan Media <i>Online</i> (<i>Pascalis Muritegar Embu-Worho, Mutianita Gaisani, Annastasia Ediat</i>)	359
Strategi <i>Coping</i> Tenaga Kesehatan dalam Mengatasi Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 (<i>Beucilla Evelynlani Puteri, Tycia Graciella, Annastasia Ediat</i>)...	381
Problem Psikopatologi di Era Pandemi COVID-19 (<i>Shania Salma Tsabita, Rahma Lie Aifa, Annastasia Ediat</i>)	391
Pengasuhan di Era Pandemi COVID-19 (<i>Pythias Siva Fathurrochman, Debora K Maharani, Annastasia Ediat</i>).....	413
<i>Loneliness</i> pada Dewasa Awal Pecandu Tayangan Drama Korea (<i>Farichah Nurussyifa, Miladdiyani Nur Hasanah, Nanik Srisunarsi</i>)	424
Pengaruh COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Anak: <i>Systematic Review</i> (<i>Lutfi Nur Indah, Pretty Dewati, Annastasia Ediat</i>).....	431
<i>The Impact of COVID-19 Pandemic on Elderly Mental Health: Systematic Review</i> (<i>Ratna Juwita Syifa'I, Syifa Ulyana Aji, Annastasia Ediat</i>).....	444
Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (<i>Tasya Agnia Rahayu, Nadhifa Nurcholis Manggusy, Annastasia Ediat</i>)	452
<i>Egalitarian Marriage</i> Sebagai Indikator Keluarga yang Bahagia dalam Keberhasilan <i>Society 5.0</i> (<i>Laila Hanifah</i>)	463
Hubungan <i>Flow</i> dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet Mahasiswa Universitas Diponegoro (<i>Niken Fatimah Nurhayati, Zaenal Abidin</i>)	473
Meningkatkan Kesehatan Mental Keluarga Melalui <i>Mindful Parenting</i> (<i>Padmi Dhyah Yulianti, Endang R. Surjaningrum</i>)	481

WORK ENGAGEMENT DITINJAU DARI CAREER ADAPTABILITY PADA KARYAWAN MILENIAL

Sowanya Ardi Prahara, Ros Patriani Dewi, Kamsih Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta,
Jl. Raya Wates Km. 10

1

Abstract

Indonesia is entering a demographic bonus where the millennial generation is more dominant than the previous generation. The characteristics of millennial employees lately are often the focus of research. During the industrial revolution 4.0, millennial employees are required to be able to have career adjustments to be more attached to work so that they are expected to make a positive contribution to the success of the organization. This study aims to determine the relationship between career adaptability and work engagement among millennial employees in Yogyakarta. The method of collecting data uses purposive sampling. Subjects in this study were 214 people with characteristics aged 20-39 years who lived in Yogyakarta, who had worked for at least one year. How to take the subject using a purposive sampling method. Data collection in this study uses a career adaptability scale and work engagement scale. The data analysis technique used is the product-moment correlation from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (R) of 0.74 with $p = 0,000$ ($p < 0.01$). These results indicate that there is a very significant positive relationship between career adaptability with work engagement among millennial employees living in Yogyakarta.

Keywords: work engagement, career adaptability, employees, the millennial generation, organization

Abstrak

Indonesia tengah memasuki bonus demografi di mana populasi karyawan generasi milenial lebih dominan dibandingkan generasi sebelumnya. Karakteristik karyawan milenial akhir-akhir ini sering menjadi fokus penelitian. Pada masa revolusi industri 4.0, karyawan milenial dituntut untuk dapat memiliki penyesuaian terhadap karir agar dapat lebih terikat terhadap pekerjaan sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap keberhasilan organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *career adaptability* dengan *work engagement* pada karyawan milenial di Yogyakarta. Metode pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 214 orang yang memiliki karakteristik *berusia* 20-39 tahun yang tinggal di Yogyakarta, yang telah bekerja minimal selama satu tahun. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala *career adaptability* dan skala *work engagement*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,74 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *career adaptability* dengan *work engagement* pada karyawan milenial yang tinggal di Yogyakarta.

Kata kunci: *work engagement*, *career adaptability*, karyawan, generasi *millennial*, organisasi

PENDAHULUAN

Indonesia sedang memasuki era baru demografi yang lebih dikenal sebagai era bonus demografi yang terjadi akibat berubahnya struktur umur penduduk yang ditandai dengan menurunnya rasio perbandingan antara jumlah penduduk nonproduktif (usia kurang dari 15 tahun dan 65 tahun ke atas) terhadap jumlah penduduk produktif (usia 15-64 tahun) atau yang

SELF-REGULATED LEARNING DAN KECERDASAN EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK

Putri Saraswati

Universitas Muhammadiyah Malang

Jalan Raya Tologomas No. 246 Kota Malang

psaraswati@umm.ac.id

Abstract

This study aims to determine the contribution of self-regulated learning and emotional intelligence that influencing academic procrastination. Academic procrastination is a behavior delaying work related to academic tasks. From taking notes, doing assignments, to collecting academic assignments. Procrastination is influenced by various things, including factors from within a person. These internal factors such as the ability to self-regulate in learning and one's emotional intelligence. This research uses quantitative methods. The subjects of this study were students of the psychology faculty at private universities in Malang. The sample was taken by using stratified random sampling technique. Furthermore, data collection was carried out using a Likert scale for the variables of self-regulated learning, emotional intelligence and academic procrastination. The data obtained were analyzed using multiple regression techniques. The results of the study of 236 subjects, it was found that self-regulated learning and emotional intelligence together affect academic procrastination, with $F = 61,739$ ($p < 0.001$). Partially, the self-regulated learning variable affected academic procrastination $t = -4.711$ ($p < 0.001$) and the emotional intelligence variable influenced academic procrastination $t = -6.379$ ($p < 0.001$). This means that emotional intelligence has more effect on academic procrastination when compared to self regulated learning.

In addition, this study shows that SRL is not a moderating variable between emotional intelligence and academic procrastination, even though SRL and procrastination have a relationship of $r = 0.498$ ($p < 0.001$).

Keywords: Self regulated learning, emotional intelligence and academic procrastination

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan *self regulated learning* dan kecerdasan emosi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pekerjaan yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik. Mulai dari mencatat, mengerjakan tugas, hingga mengumpulkan tugas akademik. Prokrastinasi dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor dari dalam diri seseorang. Faktor internal ini seperti kemampuan dalam meregulasi diri dalam belajar dan kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi di universitas swasta di Malang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling*. Selanjutnya, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala likert untuk variabel *self regulated learning*, kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian dari 236 subjek, diperoleh bahwa *self regulated learning* dan kecerdasan emosi secara bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan $F = 61,739$ ($p < 0,001$). Secara parsial, variabel *self regulated learning* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar $t = -4,711$ ($p < 0,001$) dan variabel kecerdasan emosi mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar $t = -6,379$ ($p < 0,001$). Hal ini berarti SRL lebih berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik jika dibandingkan dengan kecerdasan emosi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa SRL bukanlah variabel moderasi antara kecerdasan emosi dan prokrastinasi akademik, meski SRL dan prokrastinasi memiliki hubungan $r = 0,498$ ($p < 0,001$).

Kata Kunci: *Self regulated learning*, kecerdasan emosi, dan prokrastinasi akademik

KESIAPAN BERUBAH: PERAN KETERLIBATAN KERJA DAN *PERCEIVED ORGANIZATIONAL SUPPORT* PADA KARYAWAN

Marisya Pratiwi, Mahfira Ulfa Huljana, Kirana Humairoh, Khansa Dhia Savilla, Meisi Indah Permata Sari, Amalia Juniary

Bagian Psikologi Universitas Sriwijaya
Jln. Palembang – Ogan Ilir, KM. 32, Indralaya

marisya.p@fk.unsri.ac.id

Abstract

This research objective was to determine the role of job involvement and perceived organizational support toward readiness for change on employees, especially in company that did spin off. The participants for the research were 297 employees. The scales for this research consist of three scale: job involvement scale which based on dimensions of job involvement from Yoshimura (1996), perceived organizational support scale which based on dimensions of perceived organizational support by Eisenberger, Huntington, Hutchinson dan Sowa (1986) and readiness to change scales based on Holt, Armenakis, Feild dan Harris's (2007) dimensions. The pilot study of the measuring scales was conducted with 50 employee. The data was analyze using multiple regression analysis. The result showed that job involvement and perceived organizational support have significant role for readiness for change employees. Furthermore perceived organizational support variables contribute a greater role for readiness to change in employees

Keywords: readiness to change; job involvement; perceived organization support

Abstrak

Tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengetahui peran keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* dalam memprediksi kesiapan berubah yang ada dalam diri karyawan, khususnya pada perusahaan yang melakukan *spin off*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 297 orang karyawan. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling kuota*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga buah skala yaitu skala keterlibatan kerja yang mengacu pada dimensi keterlibatan kerja yang dikemukakan Yoshimura (1996), skala *perceived organizational support* dengan mengacu pada dimensi *perceived organizational support* yang dikemukakan oleh Eisenberger, Huntington, Hutchinson dan Sowa (1986) dan skala kesiapan berubah yang mengacu pada dimensi kesiapan untuk berubah menurut Holt, Armenakis, Feild dan Harris (2007). Alat ukur pada penelitian telah diujicobakan pada 50 orang karyawan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari keterlibatan kerja dan *perceived organizational support* terhadap kesiapan berubah karyawan. Lebih lanjut variabel *perceived organizational support* menyumbang peran yang lebih besar untuk kesiapan berubah pada diri karyawan

Kata kunci: kesiapan berubah; keterlibatan kerja; *perceived organizational support*

PENDAHULUAN

Sejalan dengan terus berkembangnya lingkungan sehari-hari, perubahan merupakan hal yang biasa dan sering kita temui di dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan umumnya dilakukan dengan harapan dapat memberikan pengaruh positif bagi pihak yang melakukan perubahan itu sendiri. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), yang dimaksud dengan perubahan adalah keadaan yang berubah. Tidak jauh berbeda, Robbins dan Judge (2015), mendefinisikan perubahan sebagai membuat sesuatu yang berbeda.

NILAI-NILAI PENGASUHAN ORANG TUA DARI PERSPEKTIF REMAJA: STUDI KUALITATIF KELUARGA BALI

Wyke Youlanda¹, Dian Veronika Sakti Kaloeti², Suparno², Ayu Kurnia S¹

¹ Magister Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

² Pusat Pemberdayaan Keluarga, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

youlandawyke@gmail.com

Abstract

Parents play an important role in adolescent development. In the Balinese tradition, the role of parenting becomes more complex with the demand to instill local cultural values. This study aims to explore the values of caregiving obtained by Balinese adolescents from their parents. The selection of participants was done by purposive sampling with criteria of Balinese adolescents, living together with biological parents who are Balinese, parents with married status. A total of 13 Balinese adolescents aged 14-24 years were involved in this study. The method in this study uses descriptive qualitative. Data collection techniques used semi-structured interviews. The results of the data analysis show that there are five major themes of parenting values obtained by Balinese adolescents from their parents, namely religious values, aesthetic values, social values, harmonious values, and balance values in the family and environment. Besides, participants have a positive attitude towards the accepted values with actively apply them in their daily lives. The results can be used further as a reference for parents to maintain local wisdom as one of the assets to conduct positive care for adolescents. In further research, could explore from the perspective of parents in instilling Balinese cultural values in their children. Furthermore, research subjects can be expanded with various other age group characteristics such as age and family type.

Keywords: Parenting values, Adolescent perspective, Balinese families

Abstrak

Orang tua memiliki peranan penting pada perkembangan remaja. Pada tradisi masyarakat Bali, peran pengasuhan orangtua menjadi lebih kompleks dengan adanya tuntutan untuk menanamkan nilai-nilai budaya setempat. Penelitian ini bertujuan untuk menggali nilai-nilai pengasuhan yang didapatkan oleh remaja Bali dari orang tuanya. Pemilihan partisipan dilakukan dengan *purposif sampling* dengan kriteria remaja bersuku Bali, dibesarkan dan tinggal bersama dengan orang tua kandung yang bersuku Bali, orang tua berstatus menikah. Sebanyak 13 remaja Bali dengan rentang usia 14 – 24 tahun terlibat dalam penelitian ini. Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara semi-terstruktur. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat lima tema besar nilai pengasuhan yang didapatkan remaja Bali dari orangtuanya yaitu nilai religius, nilai estetika, nilai sosial, nilai harmoni dan nilai keseimbangan di dalam keluarga dan lingkungan. Partisipan memiliki sikap positif terhadap nilai-nilai yang diterima dan berusaha mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini dapat digunakan lebih lanjut sebagai referensi bagi orang tua untuk mempertahankan nilai-nilai budaya daerah (kearifan-kearifan lokal) sebagai salah satu modal untuk melakukan pengasuhan yang positif kepada remaja. Penelitian selanjutnya dapat menggali dari perspektif orangtua dalam menanamkan nilai-nilai budaya Bali pada anaknya. Selain itu, subjek penelitian dapat diperluas dengan berbagai karakteristik lainnya seperti usia dan jenis keluarga.

Kata kunci: Nilai pengasuhan orangtua, Perspektif Remaja, Keluarga Bali.

Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

by Salma Salma

Submission date: 08-May-2021 07:56AM (UTC+0700)

Submission ID: 1581008966

File name: Artikel_ProSIDing_Semnas_Lustrum_5.pdf (274.53K)

Word count: 5734

Character count: 36598

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 artikehidupan mempunyai2 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 mengeksplore 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, & Bjekersset, 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 Khoice, & Eghbal, 2015). Selain itu, Grotan, Sund, dan Bjekersset (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* (CD-RISC 10) untuk mengukur tingkat resiliensi, dan *General Health Questionnaire* (GHQ-12).

¹⁷ *Connor-Davidson Resilience Scale* 10 (CD-RISC 10) ¹⁷ntuk 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 ⁴³ 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.

⁴⁷ **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*”. ³ 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

⁴⁴ 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 ²⁶ 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 Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	39,858	,407		97,963	,000
GHQ	-,654	,097	-,395	-6,711	,000

54

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 dijembatani 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 *collectivism*, 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 mikro (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, standar, 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 menjadi rendah. Atkins, Naismith, Luscombe, dan Hickie (2013) juga menyebutkan bahwa tingkat kualitas hidup yang rendah individu pada usia 45 tahun keatas, disebabkan oleh angka distress psikologis yang tinggi. Sehingga dengan menurunkan angka distress 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 mengijinkan 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 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.

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.

- ¹⁶ 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>.
- ¹⁴ 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.
- ¹ 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>
- ² Desrories, 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>.
- ⁷ 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.
- ¹³ 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.
- ³³ Gao, T., Ding, X., Chai, J., Zhang, Z., Zhang, H., Kong, Y., & Mei, S. (2017). The influence of resilience on men's 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.
- ³⁴ 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>.
- ³⁰ 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.

40 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.

56 Krause, N., Ironson, G., & Pargament, K. I. (2016). 15 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.

10 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>.

23 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.

45 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.

24 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.

48 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.

18 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. ²⁶
- Stallman, H. M. (2010). *Psychological distress in university students: A comparison with general population data*. 45(December), 249–257. ²⁷
<https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.
- Taylor ¹⁹ 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. ⁸
- 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. ⁹
- 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>. ⁴⁹
- 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.jswe.in. ³⁶
- 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. ⁴¹
<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. ²¹
- 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. ³¹
<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. ⁶

⁵ Ye Y, Du GH, Fan F, LI LY. (2103). ⁵ 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: ⁶¹ the Mediating Effect of Perceived social support. *Chinese Journal of Special Education* 2015; 11: 79-82.

Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to 9659

Student Paper

<1 %

2

Adele J. Bergin, Kenneth I. Pakenham. "The Stress-Buffering Role of Mindfulness in the Relationship Between Perceived Stress and Psychological Adjustment", Mindfulness, 2016

Publication

<1 %

3

B P Samadikun, B S Ramadan, A Rezagama, P Andarani, C T Dewi. "Greenhouse Gas Estimation of Plastic Waste Reverse Logistic Networks System in Semarang City", IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 2020

Publication

<1 %

4

Submitted to DeVry, Inc.

Student Paper

<1 %

5

Lu Li, Yuan-Yuan Wang, Shi-Bin Wang, Ling Zhang et al. "Prevalence of sleep disturbances in Chinese university students: a

<1 %

comprehensive meta-analysis", Journal of Sleep Research, 2018

Publication

6	docplayer.es Internet Source	<1 %
7	efmj-eg.org Internet Source	<1 %
8	encyclopedia.pub Internet Source	<1 %
9	www.kci.go.kr Internet Source	<1 %
10	www.psysci.org Internet Source	<1 %
11	academictree.org Internet Source	<1 %
12	jurnal.umsb.ac.id Internet Source	<1 %
13	www.mafindo.or.id Internet Source	<1 %
14	Submitted to Sam Houston State University Student Paper	<1 %
15	www.healthcarechaplaincy.org Internet Source	<1 %
16	Submitted to Central Queensland University Student Paper	<1 %

17

Ming Yin Stephanie Wong, Ling Tsz Theresa Siu, Lai Ming Christy Hui, Kit Wa Sherry Chan et al. "Changes in mental well-being in Hong Kong before and during social unrest and COVID-19", Research Square Platform LLC, 2021

Publication

<1 %

18

Submitted to Santa Clara University

Student Paper

<1 %

19

psychsource.bps.org.uk

Internet Source

<1 %

20

Submitted to Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Student Paper

<1 %

21

J. Mark G. Williams. "apture and umination, unctional voidance, and e ecutive control (CaRFAX): Three processes that underlie overgeneral memory ", Cognition and Emotion, 2007

Publication

<1 %

22

Submitted to San Jose Evergreen Community College District

Student Paper

<1 %

23

pubs.sciepub.com

Internet Source

<1 %

24	Annamaria Di Fabio, Donald H. Saklofske. "The contributions of personality and emotional intelligence to resiliency", Personality and Individual Differences, 2018 Publication	<1 %
25	Submitted to Bridgepoint Education Student Paper	<1 %
26	Submitted to Fiji National University Student Paper	<1 %
27	estudogeral.sib.uc.pt Internet Source	<1 %
28	www.revistaespacios.com Internet Source	<1 %
29	www.sultanist.ac.id Internet Source	<1 %
30	Michael D. Anestis, Edward A. Selby, Erin L. Fink, Thomas E. Joiner. "The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors", International Journal of Eating Disorders, 2007 Publication	<1 %
31	handbook.cqu.edu.au Internet Source	<1 %
32	mro.massey.ac.nz Internet Source	<1 %

33

吳莉芬, 張乃文, 潘雪幸. "幸福感之概念分析", 長庚護理, 2018

Publication

<1 %

34

Submitted to Saint Bonaventure University

Student Paper

<1 %

35

Wayan Paramartha, Ni Putu Suwardani, Ni Luh Suryaningsih. "Pengaruh Sistem Zonasi Penerimaan Peserta Didik Baru Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Hindu Siswa SMP Negeri 1 Kota Denpasar Tahun Pelajaran 2018/2019", Mudra Jurnal Seni Budaya, 2020

Publication

<1 %

36

descubridor.academia.cl

Internet Source

<1 %

37

spssi.onlinelibrary.wiley.com

Internet Source

<1 %

38

www.portalgaruda.org

Internet Source

<1 %

39

Heru Nurcahyo. "FORMULASI MINYAK ATSIRI DAUN JERUK PURUT (Citrus hystrix D.C.) SEBAGAI SEDIAAN AROMATERAPI", PSEJ (Pancasakti Science Education Journal), 2016

Publication

<1 %

40

Submitted to Walla Walla College

Student Paper

<1 %

41	eprints.gla.ac.uk Internet Source	<1 %
42	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	<1 %
43	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
44	openlibrary.telkomuniversity.ac.id Internet Source	<1 %
45	scirp.org Internet Source	<1 %
46	www.magonlinelibrary.com Internet Source	<1 %
47	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
48	Submitted to Aspen University Student Paper	<1 %
49	Submitted to Miami University of Ohio Student Paper	<1 %
50	bmcgenomics.biomedcentral.com Internet Source	<1 %
51	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
52	trap.ncirl.ie Internet Source	<1 %

53	bg.copernicus.org Internet Source	<1 %
54	eprints.perbanas.ac.id Internet Source	<1 %
55	kelautanundip.com Internet Source	<1 %
56	nectar.northampton.ac.uk Internet Source	<1 %
57	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
58	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
59	repository.unpar.ac.id Internet Source	<1 %
60	www.turkpsikolojidergisi.com Internet Source	<1 %
61	Pengcheng Wang, Xingchao Wang, Meng Zhao, Yingqiu Wu, Yuhui Wang, Li Lei. "Can Social Networking Sites Alleviate Depression? The Relation between Authentic Online Self-Presentation and Adolescent Depression: a Mediation Model of Perceived Social Support and Rumination", Current Psychology, 2017 Publication	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On