



### GAMBARAN TINGKAT PSYCHOLOGICAL DISTRESS MAHASISWA DIII KEPERAWATAN POLITEKNIK NEGERI INDRAMAYU

Nafisah Itsna Hasni<sup>1</sup>, Evi Supriatun<sup>2</sup>, Sari Artauli Lumban Toruan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Negeri Indramayu

Korespondensi penulis: [nafisahitsna@gmail.com](mailto:nafisahitsna@gmail.com)

#### Abstract

*Students in the age range of 18 to 22 years, can be categorized as being in a transition from late adolescence to early adulthood. One of the characteristics of early adulthood is that individuals experience a change in responsibility from a student who is completely dependent on parents to become an independent adult. Individuals begin to determine new lifestyles, assume new responsibilities, and make new commitments. In addition, by entering the world of university, students also face new challenges, such as making independent decisions about their education, adjusting to academic demands, and interacting with more diverse people.*

**Keywords:** Student, Adulthood, Education.

#### Abstrak

Mahasiswa dalam rentang usia 18 sampai 22 tahun, dapat dikategorikan sedang dalam masa peralihan dari remaja akhir ke masa dewasa awal. Salah satu ciri masa dewasa awal yaitu individu mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri. Individu mulai menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru, dan membuat komitmen-komitmen baru. Selain itu, dengan memasuki dunia universitas, mahasiswa pun menemui tantangan baru, seperti membuat keputusan secara mandiri mengenai pendidikan mereka, menyesuaikan dengan tuntutan akademik, dan berinteraksi dengan orang-orang yang lebih beragam.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Masa Dewasa, Pendidikan.

#### LATAR BELAKANG

Dalam masa transisi ini, banyak mahasiswa yang mengalami hambatan secara psikologis dalam menyesuaikan diri. Psychological distress yang dialami oleh mahasiswa baru tingkat pertama yaitu sebesar 15,7%, sedangkan pada mahasiswi baru tingkat pertama sebesar 33,0%. Selain itu, berdasarkan penelitian dari Mohamad. et.al (2018) diketahui bahwa 42,2% mahasiswa di Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA) mengalami depresi, 73,7% mengalami kecemasan, dan 34,8% mengalami stress.

Dusselier et.al (dalam Brough, 2015) melakukan survey terhadap 462 mahasiswa untuk mengidentifikasi peristiwa dan keadaan sebagai prediktor seberapa sering mahasiswa mengalami stres. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa penyakit kronis dan konflik yang sering terjadi dengan teman, keluarga, atau fakultas merupakan prediktor stres. Survei ini juga menyertakan pertanyaan terbuka 4 yang memungkinkan siswa mengidentifikasi sumber utama stres mereka. Lebih dari separuh siswa yang menjadi subjek penelitian ini menunjukkan bahwa akademik adalah penyebab utama stres (misalnya pekerjaan rumah, mempersiapkan proyek, atau waktu yang dibutuhkan untuk pembelajaran di kelas).

Psychological distress didefinisikan sebagai respon kognitif, afektif, dan perilaku terhadap peristiwa pencetus krisis yang dianggap sebagai ancaman dan dimanifestasikan dengan kecemasan

*Received September 30, 2022; Revised Oktober 2, 2022; Accepted November 16, 2022*

dan gejala depresi. Sedangkan distress terjadi ketika individu menilai bahwa dirinya tidak mampu mengatasi sesuatu yang dapat mengancam kesejahteraannya.. Psychological distress melibatkan transaksi antara individu dan dunia eksternalnya, dan respon stres akan ditunjukkan jika individu menilai suatu peristiwa yang berpotensi menyebabkan stres benar-benar menjadi pencetus stres.

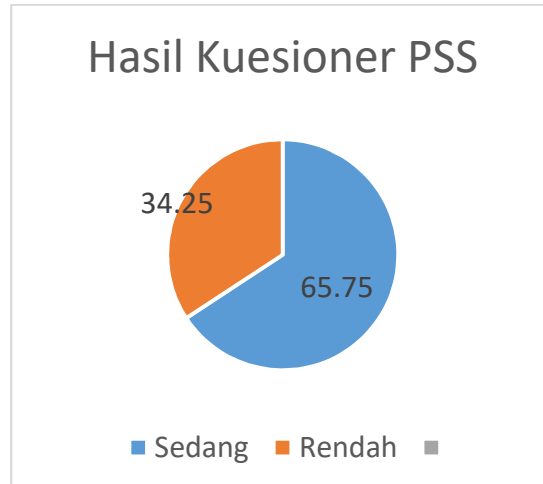
Counseling and Psychological Service, University of Melbourne menjelaskan bahwa terdapat empat aspek gejala psychological distress, yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Gejala fisik terdiri dari pucat, nafas menjadi lebih cepat, sulit bernafas, ketegangan otot, kelelahan, sakit yang berkepanjangan, dan pingsan. Gejala kognitif berupa menurunnya konsentrasi, kehilangan motivasi, penurunan kesadaran akan lingkungan sekitar, menurunnya kualitas hasil pekerjaan, kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan menolak tanggung jawab. Gejala emosi antara lain mengalami kecemasan, kebingungan, panik, mudah marah, mudah tersinggung, suasana perasaan buruk, serta negativistik. Sedangkan gejala perilaku dari stres meliputi menghindari pekerjaan, menarik diri dari sosial, gangguan tidur, dan peningkatan tindakan impulsif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mazo (2015) terhadap 51 mahasiswa IT di Leyte Normal University, diketahui bahwa dampak paling umum pada responden mahasiswa laki-laki yaitu kurangnya intensitas tidur di malam hari. Sedangkan pada mahasiswa putri, dampak yang paling banyak dialami yaitu kurangnya tidur pada malam hari dan perubahan mood/perasaan. Dampak paling umum urutan kedua berbeda antara responden mahasiswa dan mahasiswi. Pada mahasiswa yaitu performance yang rendah di kelas, sedangkan bagi mahasiswi yaitu mudah lupa. Mahasiswa dan mahasiswi berpendapat bahwa injury merupakan dampak paling lemah dari stres. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa dan mahasiswi mengalami stress, mereka cenderung mengalami kesulitan tidur di malam hari, sehingga mereka kurang mampu perform secara optimal saat berada di dalam kelas pada mahasiswa, dan mudah berubah mood/mudah marah pada mahasiswi.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat dan Faktor yang Mempengaruhi Psychological Distress pada Mahasiswa Keperawatan Semester 2 Politeknik Negeri Indramayu”.

## HASIL

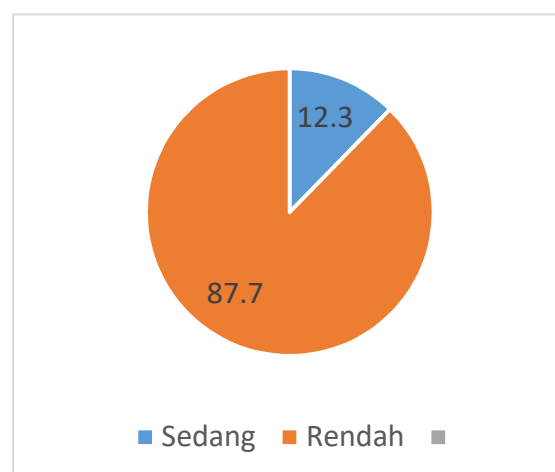
Berdasarkan analisis deskriptif dari hasil penelitian menggunakan alat ukur PSS, diperoleh hasil, sebagai berikut:



Gambar 1. Gambaran Tingkat Psychological Distress

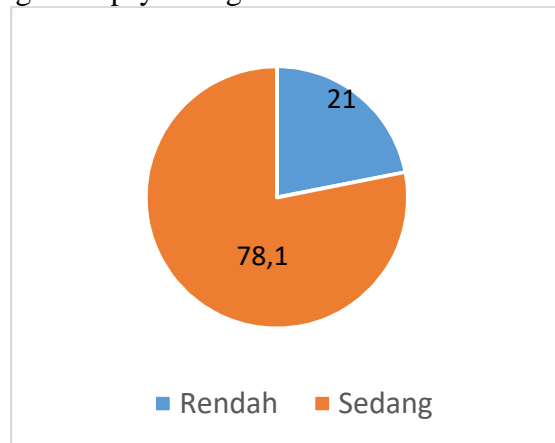
Pada Gambar 1 menunjukkan bahwa 34,25% dari 73 mahasiswa mengalami tingkat psychological distress rendah, sedangkan 65,75% mengalami psychological distress dengan tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa DIII Keperawatan mempersepsikan dirinya mengalami psychological distress sedang.

Dalam penelitian ini, factor-faktor yang mempengaruhi psychological distress pada mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu diukur menggunakan skala SSS. Dalam skala SSS, tercakup 4 faktor psychological distress, meliputi faktor interpersonal, faktor intrapersonal, faktor akademik, dan faktor lingkungan. Adapun hasil analisis deskriptif pada keempat faktor psychological distress tersebut, antara lain:



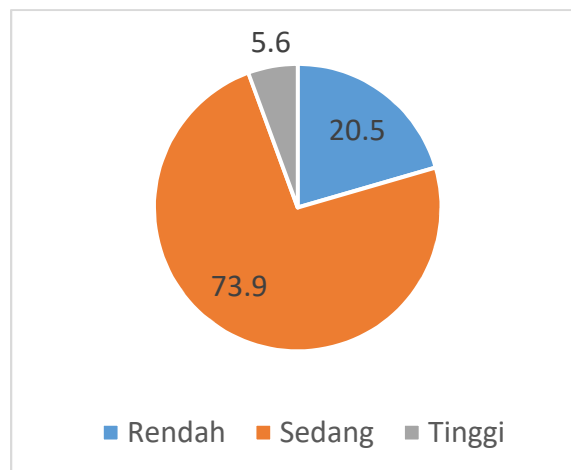
Gambar 2. Faktor Interpersonal

Dari Gambar 2 dapat diketahui 87,7% berpendapat bahwa faktor interpersonal kurang menyebabkan mahasiswa mengalami psychological distress.



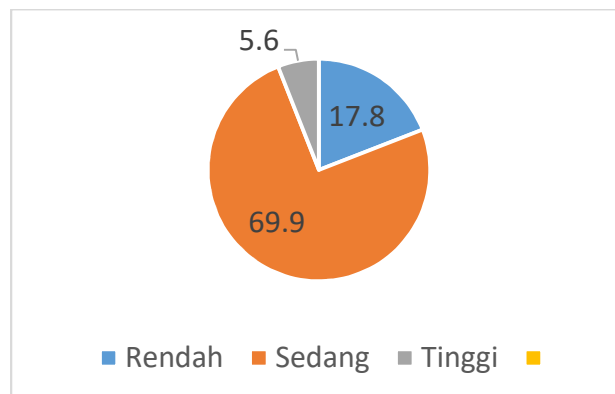
Gambar 3. Faktor Intrapersonal

Dari Gambar 3 diketahui bahwa 21,9% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor intrapersonal cukup menimbulkan psychological distress pada mahasiswa.



Gambar 4. Faktor Akademik

Gambar 4 diketahui bahwa 20,5% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor akademik kurang menyebabkan mahasiswa mengalami menimbulkan psychological distress.



Gambar 5. Faktor Lingkungan

Pada Gambar 5 diketahui bahwa 17,8% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor lingkungan kurang menyebabkan mahasiswa mengalami menimbulkan psychological distress.

## PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Psychological Distress menunjukkan bahwa 34,25% dari 73 mahasiswa mengalami tingkat psychological distress rendah, sedangkan 65,75% mengalami psychological distress dengan tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa DIII Keperawatan mempersepsikan dirinya mengalami psychological distress sedang. Hal tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Karyotaki et al. (dalam Granieri, Franzoi, & Chung, 2021) terkait dengan stres yang dialami di seluruh bidang kehidupan pada mahasiswa dari 24 universitas di sembilan negara. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 93.7% mahasiswa menunjukkan gejala stress setidaknya pada satu area kehidupan. (9)

Dalam penelitian ini diketahui bahwa factor-faktor yang mempengaruhi psychological distress pada mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu diukur menggunakan skala SSS. Dalam skala SSS, tercakup 4 faktor psychological distress, meliputi faktor interpersonal, faktor intrapersonal, faktor akademik, dan faktor lingkungan.

Pada hasil factor interpersonal dapat diketahui bahwa 12,3% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor interpersonal cukup menyebabkan mahasiswa mengalami psychological distress. Sedangkan, 87,7% berpendapat bahwa faktor interpersonal kurang menyebabkan mahasiswa mengalami psychological distress dan factor intrapersonal diketahui bahwa 21,9% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor intrapersonal cukup menimbulkan psychological distress pada mahasiswa. Sementara, 78,1% merasa bahwa faktor intrapersonal kurang menyebabkan mahasiswa mengalami psychological distress.

Pada factor akademik diketahui bahwa 20,5% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor akademik kurang menyebabkan mahasiswa mengalami menimbulkan psychological distress, Sedangkan, 73,9% merasa bahwa faktor akademik cukup menyebabkan psychological distress, bahkan 5,6% mahasiswa merasa sangat terbebani dengan faktor akademik dan oleh factor lingkungan diketahui bahwa 17,8% mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu mengidentifikasi faktor lingkungan kurang menyebabkan mahasiswa

mengalami menimbulkan psychological distress, Sedangkan 69,9% merasa bahwa faktor lingkungan cukup menyebabkan psychological distress bahkan 5,6% mahasiswa merasa sangat terbebani dengan faktor lingkungan.

Selain itu, dari analisis terhadap hasil penelitian dapat diketahui bahwa faktor lingkungan merupakan faktor yang paling mempengaruhi psychological distress pada mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. Aguayo (2019) mengungkapkan beberapa tuntutan yang dialami oleh individu, seperti perubahan alamat, bertempat tinggal jauh dari rumah dan keluarga, pencarian relasi interpersonal baru, dan peningkatan kekhawatiran terkait dengan pekerjaan yang setara dengan gelar yang diperoleh, dapat menyebabkan tekanan. Tuntutan-tuntutan tersebut, jika tidak segera diatasi serta tidak tersedia sumber daya yang cukup untuk menyelesaikannya, dapat menghasilkan ketidaknyamanan psikologis yang berkepanjangan hingga individu mengalami burnout syndrome. (10)(11)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat pshychological distress pada mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu berada pada psychological distress dengan tingkat sedang, dimana psychological distress cenderung dipengaruhi oleh factor intrapersonal, akademik dan lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kristiyani T. Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia. Sanata Dharma University Press, Yogyakarta. 2016. 262–275 p.
- Verger P, Combes JB, Kovess-Masfety V, Choquet M, Guagliardo V, Rouillon F, et al. Psychological distress in first year university students: Socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2009;44(8):643–50.
- Saeed A, Bahnassy A, Al-Hamdan N, Almudhaibery F, Alyahya A. Perceived stress and associated factors among medical students. *J Fam Community Med.* 2016;23(3):166.
- Haqi MH. Gambaran Status Mental. Ir-perpustakaan Univ airlangga. 2019;9–55.
- Tri Semaraputri SAK, Rustika IM. Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *J Psikol Udayana.* 2018;5(01):35.
- Purnama R. Rahmad Purnama, Penyelesaian Stress Melalui..... *Al-AdYan.* 2017;12:70–83.
- Diputera AM. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Labuhan Batu. 2022;(January).
- Mazo GN. Stress: Its Causes, Effects, And The Coping Mechanisms Among Bachelor Of Science In Social Work Students In A Philippine University. *Int J Innov Educ Res.* 2015;3(8):175–84.
- Karyotaki E, Efthimiou O, Miguel C, BERPohl FMG, Furukawa TA, Cuijpers P, et al. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 2021;78(4):361–71.
- Murpi A. Upaya Guru Dalam Mengatasi Sindrom Burnout Melalui Peningkatan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial. *Psikol Pendidik Islam.* 2013;

Nurmayanti L, Margono HM. Burnout Pada Dokter. J Unair [Internet]. 2017;32–42. Available from: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-pjsbb59449eadfull.pdf>