

# Perbedaan Tingkat Psychological Distress Pada Mahasiswa Asing di Universitas Indonesia Berdasarkan Lima Perilaku Gaya Hidup Sehat = Psychological Distress among Foreign Student at Universitas Indonesia by Five Behaviors of Healthy Lifestyle

Dian Caesaria Widyasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346879&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat psychological distress pada mahasiswa asing di Universitas Indonesia yang memiliki gaya hidup sehat dan tidak sehat. Adapun perilaku gaya hidup sehat yang diukur dalam penelitian ini adalah pola makan, pola tidur, rutinitas kegiatan berolahraga, kebiasaan merokok, dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan alat ukur HSCL-25 untuk mengukur tingkat psychological distress partisipan dan kuesioner pertanyaan close ended untuk mengukur perilaku gaya hidup sehat partisipan. Adapun partisipan penelitian ini adalah mahasiswa asing di Universitas Indonesia, sebanyak 121 mahasiswa asing bersedia menjadi partisipan melalui teknik nonrandom sampling. Berdasarkan teknik analisis data independent sample t-test, ditemukan perbedaan tingkat psychological distress yang signifikan pada mahasiswa asing di Universitas Indonesia yang memiliki pola tidur cukup dan tidak cukup. Sedangkan pada empat perilaku gaya hidup lainnya tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat psychological distress.

.....This study investigated psychological distress among foreign students at Universitas Indonesia who live according to healthy lifestyle and not. There were five behaviors associated with healthy lifestyle, which were sleeping pattern, diet, physical exercise, smoking and alcohol intake.

This is a quantitative study using HSCL-25 to measure psychological distress and demographic questionnaire to measure healthy lifestyle. There were 121 foreign students participated in the study, selected by nonrandom sampling technique.

Foreign student t-test indicated that there was a significant difference of psychological distress among foreign students at Universitas Indonesia who had enough sleep and not. No significant differences were found between all others healthy lifestyle behaviors.