

Peran optimisme dan dukungan sosial dalam memprediksi tingkat distres psikologis pada mahasiswa di Indonesia = The role of optimism and social support in predicting the level of psychological distress among college students in Indonesia.

Alaitanisa Nabila, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20505162&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa diketahui menghadapi berbagai macam tantangan dari aspek akademik maupun non-akademik. Dikarenakan banyaknya tantangan yang dihadapi, tidak sedikit dari mereka yang mengalami stres, keadaan depresi, dan juga cemas, dimana ketiga bentuk tersebut adalah bentuk paling umum dari distres psikologis. Munculnya distres psikologis pada mahasiswa diketahui dapat memberikan dampak negatif bagi mereka, diantaranya adalah menurunnya performa akademik, munculnya perilaku tidak sehat, dan juga gangguan klinis. Dikarenakan hal ini, diperlukan variabel yang dapat melindungi mereka dari efek negatif yang muncul akibat distres psikologis. Optimisme dan dukungan sosial diketahui dapat menjadi faktor-faktor yang dapat menurunkan distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk melihat peran optimisme dan dukungan sosial dalam memprediksi tingkat distres psikologis secara bersamaan pada mahasiswa di Indonesia serta melihat variabel apa yang memiliki kontribusi lebih besar. Variabel distres psikologis diukur menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K10), optimisme diukur menggunakan alat ukur Life Orientation Test-Revised (LOT-R), dan dukungan sosial diukur menggunakan alat ukur Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Terdapat sebanyak 681 mahasiswa dari daerah- daerah di Indonesia yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi tingkat distres psikologis. Hasil menunjukkan bahwa optimisme dan dukungan sosial secara bersamaan memprediksi tingkat distres psikologis pada mahasiswa di Indonesia, dimana optimisme memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam memprediksi tingkat distres psikologis.

.....College students are known to face several academic and non-academic related challenges, therefore they are prone to experience stress, depressive state, and feel anxious, in which these are the two most common forms of psychological distress. The emergence of psychological distress in college students is linked to several adverse effects, including poor academic outcomes, problematic health behaviors, and clinical disorder. Optimism and social support are known to be the two factors that can help reduce the level of psychological distress in college students. This study investigates the role of optimism and social support simultaneously in predicting the level of psychological distress in college students in Indonesia and to find out which variables between both is the bigger predictor. Psychological Distress is measured using Kessler Psychological Distress Scale (K10), Optimism is measured using Life Orientation Test-Revised (LOT-R), and Social Support is measured using Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Total of 681 college students from various universities across Indonesia are the participants of this study. Support from family significantly predicts the level of psychological distress. Results reveal that both optimism and social support simultaneously predicts the level of psychological distress in college students, with optimism is the bigger predictor.