

Kesejahteraan Psikologis dan *Psychological Distress* pada Mahasiswa yang Telah Berkeluarga

Darrel Samuel Maukar¹, Arthur Huwae²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: darrelmaukar7@gmail.com^{1*}, arthur.huwae@uksw.edu²

Correspondent Author : Darrel Samuel Maukar, darrelmaukar7@gmail.com

Doi : [10.31316/gcouns.v8i2.5811](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5811)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang telah berkeluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 105 mahasiswa yang telah berkeluarga dijadikan sebagai partisipan penelitian dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* (0,605-0,795) dan *Psychological Distress K-10 Scale* (0,835). Hasil penelitian berdasarkan nilai korelasi *Karl Pearson* sebesar 0,103 dan $\text{sig.} = 0,147$, yang berarti hipotesis penelitian ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis bukan menjadi faktor yang berhubungan dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang telah berkeluarga. Artinya, tinggi atau rendahnya tingkat *psychological distress*, tidak disebabkan oleh tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang telah berkeluarga.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, *psychological distress*, mahasiswa berkeluarga.

Abstract

This study aims to determine the relationship between psychological well-being and psychological distress in married students. The research method used was quantitative with a correlational design. A total of 105 married students were used as research participants using the snowball sampling technique. The measuring instruments in this study used the Ryff Psychological Well-Being Scale (0.605-0.795) and the Psychological Distress K-10 Scale (0.835). The results of the study are based on the Karl Pearson correlation value of 0.103 and $\text{sig.} = 0.147$, which means the research hypothesis is rejected. This study concludes that psychological well-being is not a factor associated with psychological distress in married students. This means that the high or low level of psychological distress is not caused by the high or low psychological well-being experienced by married students.

Keywords: *psychological well-being, psychological distress, students who have a family*

Info Artikel

Diterima November 2023, disetujui Februari 2024, diterbitkan April 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Mahasiswa yang telah menikah memiliki tuntutan yang lebih besar dan unik jika dibandingkan dengan mahasiswa yang belum menikah. Pada umumnya, mahasiswa berada dalam rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Dalam rentang usia ini, tentu saja mahasiswa yang sudah menikah akan mengalami kesulitan dalam membagi tugasnya di dunia pendidikan dan keluarga. Hal tersebut karena mahasiswa memiliki beberapa tugas yang perlu dilakukan seperti tugas untuk menuntut ilmu, mengembangkan *soft skill*, dan menjadi bagian dari masyarakat (Almurobby, 2014). Selain itu, dalam proses pendidikannya mahasiswa berada dalam situasi yang penuh tekanan dan sering dihadapkan dengan tuntutan dari kampus yang dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk menyesuaikan diri (Papalia, 2015). Mahasiswa yang sudah menikah dan tetap melanjutkan kuliahnya akan dihadapkan dengan peran sebagai kepala keluarga ataupun istri, tentunya mereka harus bertanggung jawab atas rumah tangganya dan menjalankan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa (Dubu, Malelak, & Noach, 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 mencatatkan bahwa terdapat sekitar 9,23% individu menikah dalam rentang usia 20-24 tahun. Jika dilihat dari jumlah atau rata-rata individu yang menikah dalam rentang tersebut, nampak mengalami penurunan yang cukup signifikan. Hal ini sendiri bisa dilihat dari data pada tahun 2020 sebesar 10,35%, dan pada tahun 2019 sebesar 10,82% individu yang menikah dalam rentang usia tersebut.

Terdapat beberapa alasan yang membuat mahasiswa memutuskan untuk menikah, seperti adanya faktor psikologis, memiliki keinginan untuk menikah muda, rasa takut kehilangan pasangan, rentang usia yang cukup jauh dengan pasangan, menghindari persepsi yang tidak baik dari orang lain, dan adanya faktor dorongan dari orang tua (Ningtyas & Muis, 2017). Alasan lain juga berkaitan dengan faktor agama, kemampuan, rasa cinta, menghindari dari perbuatan dosa, meringankan beban orang tua, pasangan yang telah memiliki pekerjaan yang tetap, dan adanya perasaan yang mendalam terhadap pasangannya (Irvan & Riauan, 2022).

Berdasarkan data yang didapatkan, peneliti kemudian melakukan wawancara awal kepada 10 informan untuk melihat fenomena pada mahasiswa yang telah berkeluarga (wawancara dilakukan secara *online* selama bulan Januari 2023). Adanya data awal yang didapatkan, secara umum peneliti menemukan bahwa fenomena pada mahasiswa mengalami tekanan dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa dan sebagai orang tua dalam sebuah keluarga. Terdapat 7 dari 10 informan yang menyebutkan bahwa mereka mengalami kecemasan atau tekanan ketika harus menjalankan dua peran dalam hidup mereka di saat yang bersamaan. Kecemasan atau tekanan yang dialami oleh para informan ini terjadi selama mereka menjalani pernikahan dengan rentang waktu kurang lebih 1 tahun. Permasalahan yang dihadapi pada umumnya mengarah kepada komunikasi yang dilakukan dalam keluarga. Selain itu, terdapat juga beberapa masalah lain yang timbul dalam kehidupan pernikahan seperti masalah keuangan. Meskipun pada umumnya masalah atau tantangan seperti kesulitan membagi waktu untuk urusan rumah tangga dan perkuliahan masih dapat diselesaikan atau diatasi, namun informan terkadang masih mengalami gejala gangguan kecemasan dan gejala depresi. Keadaan ini membuat mahasiswa yang telah berkeluarga mengalami *psychological distress* karena adanya tekanan ketika harus membagi waktu antara keluarga dan perkuliahan (Amelia & Ramadhani, 2021).

Psychological distress digambarkan sebagai kondisi individu yang tidak stabil sehingga berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosi, kognisi, perilaku dan



perasaan yang dirasakannya seperti kecemasan, suasana hati depresi, kepenatan atau kelelahan, dorongan untuk terus beraktivitas tanpa istirahat, dan merasa dirinya tidak berharga (Kessler dkk., 2002). *Psychological distress* dapat dibentuk melalui dua aspek, pertama yaitu depresi yang digambarkan sebagai kondisi individu dengan rasa sedih yang mendalam dan disertai perasaan menyalahkan kesalahan dirinya sendiri. Kedua, yaitu kecemasan yang digambarkan sebagai kondisi emosional individu yang memiliki ciri keterangsangan secara fisiologis, perasaan yang menegangkan, tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif (Kessler dkk., 2002).

Tentunya *psychological distress* yang tinggi pada mahasiswa, akan berdampak pada peningkatan kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Musabiq & Karimah, 2018). Sebaliknya, mahasiswa dengan *psychological distress* yang rendah dapat meningkatkan ketenangan, kebahagiaan dan memandang dirinya sebagai seorang individu yang berharga (Li & Hasson, 2020). Tinggi rendahnya *psychological distress* yang dialami oleh mahasiswa yang telah berkeluarga nampaknya tidak terjadi begitu saja. Terdapat berbagai faktor yang dapat berpengaruh, yaitu faktor interpersonal yang terdiri ciri kepribadian yang berhubungan dengan kecenderungan emosi individu, dan faktor situasional yang terdiri dari tiga bagian yaitu fisiologis, kognitif, serta sosial (Matthews, 2016). Selain itu, faktor yang turut memengaruhi terjadinya *psychological distress*, yaitu rendahnya *psychological well-being* (Iani, Quinto, Lauriola, Crosta, & Pozzi, 2019; Yap, Marpaung, & Rahmadini, 2021).

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai suatu kemampuan individu dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu (Ryff, 2013). Dalam hal ini, pencapaian *psychological well-being* berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa yang telah berkeluarga dalam mengolah dirinya. Kesejahteraan psikologis ini sendiri terbentuk dari enam dimensi (Ryff, 2013). Pertama, penerimaan diri yang digambarkan sebagai perasaan yang dimiliki oleh individu dalam menerima dirinya. Kedua, hubungan positif dengan orang lain yang menggambarkan seperti apa kemampuan individu untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain. Ketiga, otonomi yang merupakan cara individu memandang dirinya sesuai dengan keyakinannya sendiri. Keempat, penguasaan lingkungan yang dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya dengan cara mengelola situasi kehidupannya. Kelima, tujuan hidup dimana individu merasa bahwa hidupnya memiliki arti, arah, dan tujuan. Keenam, pertumbuhan pribadi yang menggambarkan kemampuan individu untuk dapat memanfaatkan bakat dan potensi dirinya (Ryff, 2013).

Kesejahteraan psikologis yang rendah akan membuat individu dalam hal ini mahasiswa yang telah berkeluarga memiliki dampak seperti tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman baru (Kurniasari dkk., 2019). Sedangkan, kesejahteraan psikologis yang tinggi berdampak pada penerimaan diri yang positif, kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, serta mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik (Kurniasari dk., 2019).



Menjalani kehidupan dalam dunia pernikahan atau saat berkeluarga tentu bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, terlebih lagi untuk mahasiswa. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seorang mahasiswa yang telah berkeluarga tentunya akan memengaruhi sikap dan perilaku individu tersebut (Pedhu, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Roosyiana (2022) mengungkapkan bahwa *distress* dapat terjadi pada mahasiswa yang telah berkeluarga ketika mahasiswa tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik seperti membangun hubungan yang positif dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, mahasiswa yang telah berkeluarga memerlukan kesejahteraan psikologis untuk menekan terjadinya *psychological distress* (Matthews, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Iani dkk (2019) terhadap 66 orang yang didiagnosis *Generalized Anxiety Disorders*, menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan *psychological distress* ($r = 0,57$). Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yap dkk. (2021) terhadap mahasiswa di sebuah universitas di Jakarta yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara kesejahteraan psikologis dan *psychological distress* ($r = -0,52$ hingga $0,65$). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Boas dan Morin (2014) pada 354 professor dari Brazil dan 317 professor dari Kanada menyebutkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan memiliki hubungan negatif dengan *psychological distress* ($r = 0,315$).

Melihat fenomena yang ada, mahasiswa yang telah berkeluarga kerap kali mengalami permasalahan ketika menjalani kehidupan mereka dalam dunia pernikahan. Berbagai tuntutan yang mereka hadapi, dapat membuat mereka mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, mahasiswa yang telah berkeluarga ini membutuhkan sarana diri untuk mengatasi *psychological distress* dalam menjalani kehidupan pernikahan maupun akademik melalui pencapaian kesejahteraan psikologis. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang telah berkeluarga. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan *psychological distress* pada mahasiswa yang telah berkeluarga.

Penelitian ini menjadi menarik untuk ditelaah lebih lanjut, karena diharapkan akan memberikan gambaran tentang bagaimana mahasiswa yang telah berkeluarga dapat menghadapi berbagai dinamika hidupnya sebagai mahasiswa sekaligus sebagai suami/istri dan orangtua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *psychological distress*, khususnya pada mahasiswa yang telah berkeluarga. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang telah berkeluarga. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *snowball sampling*, dengan kriteria mahasiswa S1 dengan rentang usia 18-25 tahun yang telah berkeluarga. Semua partisipan yang terlibat, sebelumnya telah mengisi *inform consent* sebagai bagian dari prosedur penelitian ini. Seluruh data demografi partisipan diuraikan pada Tabel 1.



Tabel 1.
 Demografi Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
Usia	18	4	5%
	19	13	12%
	20	26	24%
	21	13	12%
	22	18	17%
	23	18	17%
	24	4	5%
	25	9	8%
Lamanya Menikah	< 1 Tahun	7	6%
	1-2 Tahun	43	42%
	2-3 Tahun	28	27%
	3-4 Tahun	13	12%
	4-5 Tahun	11	10%
	>5Tahun	3	3%
Jumlah Anak	Belum Punya Anak	3	2%
	1 Anak	67	56%
	2 Anak	23	29%
	3 Anak	12	13%

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala *psychological distress*. Skala penelitian dibuat dalam bentuk kuesioner dan disebar menggunakan *google form*. Sebelum skala penelitian disebar, terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan (validitas konstruk dan isi) oleh dua orang *expert judgement* di bidang psikologi, dengan tujuan untuk mengukur kesesuaian isi aitem dengan dasar teori yang digunakan, serta karakteristik partisipan yang dituju. Sakala kesejahteraan psikologis yang digunakan sudah dalam bentk bahasa Indonesia. Sedangkan pada skala *psychological distrees*, peneliti melakukan penerjemahan terlebih dahulu dan diuji kelayakan oleh *expert judgement*.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 2013), yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Anugerahnu dan Arianti (2021) yang disusun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environment mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Skala kesejahteraan psikologis memiliki 46 aitem dengan menggunakan lima pilihan respon berdasarkan skala Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil uji daya diskriminasi aitem memperoleh 35 aitem yang lolos memenuhi koefisien korelasi aitem total ($p > 0,30$), dengan nilai *Alpha Cronbach* dimensi otonomi 0,605, penguasaan lingkungan 0,778, pertumbuhan pribadi 0,795, hubungan positif dengan orang lain 0,759, tujuan hidup 0,725, dan penerimaan diri 0,693.

Psychological distress diukur menggunakan *Psychological Distress K-10 Scale* dari Kessler (2002) berdasarkan dua aspek dari *psychological distress*, yaitu *depression* dan *anxiety*. Skala *psychological distress* terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan



lima pilihan respon berdasarkan skala Likert, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (K), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Hasil uji daya diskriminasi aitem memperoleh semua aitem lolos memenuhi koefisien korelasi aitem total ($p > 0,30$) dengan reliabilitas skala sebesar 0,835. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji *product moment* dari *Karl Pearson* untuk menguji korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Analisis Deskriptif

Hasil dari data statistik deskriptif yang melibatkan 105 partisipan pada Tabel 2, menunjukkan pada variabel kesejahteraan psikologis memiliki skor minimum 63, skor maksimum 152, rata-rata 109,70, dan standar deviasi 17,338. Selanjutnya, pada variabel *psychological distress* memiliki skor minimum 23, skor maksimum 44, rata-rata 35,81 dan nilai standar deviasi 4,507.

Tabel 2.
Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
Kesejahteraan Psikologis	105	63	162	109,70	17,338
<i>Psychological Distress</i>	105	23	44	35,81	4,507

Setelah data statistik deskriptif diuraikan, selanjutnya dilakukan analisis kategorisasi dari masing-masing variabel penelitian. Hasil dari kategorisasi variabel pada Tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang telah berkeluarga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 47,6%. Sedangkan, tingkat *psychological distress* yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa yang telah berkeluarga berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 64%.

Tabel 3.

Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kesejahteraan Psikologis	$147 \leq x \leq 175$	Sangat Tinggi	5	4,8%
	$119 \leq x \leq 147$	Tinggi	13	12,4%
	$91 \leq x \leq 119$	Sedang	50	47,6%
	$63 \leq x \leq 91$	Rendah	31	29,5%
<i>Psychological Distress</i>	$35 \leq x \leq 63$	Sangat Rendah	6	5,7%
	$41 \leq y \leq 50$	Sangat Tinggi	17	16%
	$32 \leq y \leq 41$	Tinggi	67	64%
	$23 \leq y \leq 32$	Sedang	21	20%
	$14 \leq y \leq 23$	Rendah	0	0%
	$5 \leq y \leq 14$	Sangat Rendah	0	0%

Uji Asumsi Normalitas

Dari hasil uji normalitas, diperoleh nilai K-S-Z dari variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,782 dengan sig. = 0,573, dan variabel *psychological distress* sebesar 1,059 dengan sig. = 0,212. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal, karena memiliki signifikan $p > 0,05$.



Uji Asumsi Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas, diperoleh nilai F_{beda} sebesar 1,348 dengan sig. = 0,142 ($p > 0,05$) yang menunjukkan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga adalah linier.

Uji Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*, diperoleh nilai r sebesar 0,103 dengan sig. = 0,147 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini ditolak. Hal ini sendiri berarti tidak terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang telah berkeluarga. Selanjutnya, dilakukan pengujian antara masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress* yang diuraikan pada Tabel 4:

1. Dari perhitungan uji korelasi antara otonomi (X1) dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga, diperoleh nilai r sebesar 0,080 dengan sig. = 0,209 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara otonomi dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga.
2. Dari perhitungan uji korelasi antara penguasaan lingkungan (X2) dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga, diperoleh nilai r sebesar 0,023 dengan sig. = 0,406 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penguasaan lingkungan dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga.
3. Dari perhitungan uji korelasi antara pertumbuhan pribadi (X3) dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga, diperoleh nilai r sebesar 0,064 dengan sig. = 0,259 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pertumbuhan pribadi dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga.
4. Dari perhitungan uji korelasi antara hubungan positif dengan orang lain (X4) dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga, diperoleh nilai r sebesar 0,045 dengan sig. = 0,325 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara hubungan positif dengan orang lain dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga.
5. Dari perhitungan uji korelasi antara tujuan hidup (X5) dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga, diperoleh nilai r sebesar 0,086 dengan sig. = 0,191 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tujuan hidup dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga.
6. Dari perhitungan uji korelasi antara penerimaan diri (X6) dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga, diperoleh nilai r sebesar 0,184 dengan sig. = 0,030 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga.



Tabel 4.
 Uji Korelasi *Karl Pearson*

	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
Otonomi	15,46	2,461	1	0,661** (0,000)	0,505** (0,000)	0,597* * (0,000)	0,549** (0,000)	0,553** (0,000)	0,080 0,209
Penguasaan Lingkungan	24,38	4,701		1	0,686** (0,000)	0,754* * (0,000)	0,640** (0,000)	0,695** (0,000)	0,023 0,406
Pertumbuhan Pribadi	15,90	3,273			1	0,717* * (0,000)	0,618** (0,000)	0,723** (0,000)	0,064 0,259
Hubungan Positif Dengan Orang Lain	18,66	3,769				1	0,657** (0,000)	0,606** (0,000)	0,045 0,325
Tujuan Hidup	19,30	3,300					1	0,714** (0,000)	0,086 0,191
Penerimaan Diri	16,01	2,976						1	0,184 0,030
<i>Psychological Distress</i>	35,81	4,507							1

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak. Artinya bahwa apabila terjadi peningkatan atau penurunan *psychological distress*, bukan disebabkan oleh peningkatan atau penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang telah berkeluarga. Hasil ini tidak sejalan atau bertentangan dengan temuan dari Tutupary, Desi, dan Lahade (2021) bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress*.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *psychological distress*. Hal ini bisa dilihat dari dimensi kemandirian. Dalam penelitian ini, disebutkan bahwa tingkat kemandirian individu tidak memiliki hubungan dengan tingkat *psychological distress* dari individu tersebut. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Azari (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kemandirian dengan tingkat *psychological distress* seseorang. Selain itu juga, penguasaan lingkungan seseorang juga tidak berhubungan dengan *psychological distress*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini juga sangat bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanna dan Strober (2020), yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang kuat atau signifikan antara kemampuan individu untuk menguasai lingkungan dengan *psychological distress*.

Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan bahwa pertumbuhan pribadi tidak memiliki hubungan dengan tingkat *psychological distress* partisipan. Hasil ini tidak sejalan temuan dari Lopes dan Nihei (2021), bahwa pertumbuhan pribadi merupakan dimensi yang memiliki nilai korelasi atau berhubungan paling tinggi dengan tingkat *psychological distress* seseorang. Pada dimensi tentang relasi atau hubungan positif dengan orang lain, juga ditemukan bahwa tidak ada hubungannya dengan *psychological distress*. Sebaliknya, *psychological distress* individu dapat ditekan atau dikurangi dengan



adanya perilaku prososial yang didapatkan melalui pelatihan empati pada individu (Suparmi & Sumijati, 2021).

Pada penelitian ini, nampak bahwa tujuan hidup individu tidak memiliki hubungan dengan *psychological distress*. Hal ini sendiri berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk., (2018), yang menyebutkan bahwa tujuan hidup seseorang dapat digunakan sebagai mediasi terhadap tingkat tekanan atau depresi dari individu. meskipun demikian, ada salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis yang memiliki hubungan dengan *psychological distress*, yaitu penerimaan diri individu. Hal ini sendiri didukung dengan hasil penelitian dari Ekawati (2020) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara penerimaan diri individu dengan tingkat *psychological distress* individu itu sendiri.

Selain faktor-faktor di atas, terdapat beberapa faktor selain kesejahteraan psikologis yang memengaruhi tingkat *psychological distress* individu. Fathoni dan Listiyandini (2021) menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula terjadinya kecemasan serta depresi pada individu tersebut. *Psychological distress* pada individu juga dapat dipengaruhi oleh suasana dari tempat atau ruangan kerja, dan juga tingkat optimisme yang dimiliki oleh individu (Tanjung, Huriani, & Rahman, 2021).

Penelitian ini telah dilakukan dengan prosedur yang mempertimbangkan kenyamanan dan keamanan partisipan. Akan tetapi, penelitian ini juga tidak terlepas dari keterbatasannya. Peneliti tidak mempertimbangkan status ekonomi dan status tempat tinggal (tinggal bersama orang tua/mertua atau tinggal sendiri bersama suami/istri dan/atau anak), sehingga tidak dapat menggambarkan kondisi *psychological distress* secara komprehensif. Selain itu, penyebab individu menikah juga tidak diungkapkan dalam penelitian ini, sehingga tidak memungkinkan bagi peneliti untuk menggambarkan situasi yang penyebab *psychological distress* yang terjadi pada partisipan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis tidak berhubungan dengan *psychological distress* mahasiswa yang telah berkeluarga. Selain itu, dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup tidak memiliki hubungan dengan *psychological distress*. Sedangkan, terdapat dimensi penerimaan diri memiliki hubungan dengan *psychological distress*.

Saran bagi peneliti selanjutnya, ketika ingin mengkaji *psychological distress* diharapkan dapat melibatkan faktor internal dan faktor eksternal di luar kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji *psychological distress* dengan desain penelitian lain seperti studi kualitatif, sehingga dapat menggambarkan dinamika secara dalam yang dialami oleh mahasiswa yang telah berkeluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Azari, A. A., (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 6(2), 66–72. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i2.94
- Almurobby. (2014). *Peran mahasiswa dalam masyarakat*. Academia Edu. https://www.academia.edu/33910340/Peran_Mahasiswa_dalam_Masyarakat
- Amelia, L. F., & Ramadhani, R. K. (2021). Dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress* pada wanita karir. *Acta Psychologia*, 3(2), 98–104.



- Anugerahnu, S. P., & Arianti, R. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan engagement learning pada mahasiswa. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1170. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30714>
- Boas, A. A. V., & Morin, E. M. (2014). Psychological well-being and psychological distress for professors in brazil and canada. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 15(6), 201–219. <https://doi.org/10.1590/1678-69712014/administracao.v15n6p201-219>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Proporsi perempuan umur 20-24 tahun yang berstatus kawin atau berstatus hidup bersama sebelum umur 18 tahun menurut provinsi (Persen), 2020-2022*. Badan Pusat Statistik. Diakses melalui <https://www.bps.go.id/indicator/40/1360/1/proporsi-perempuan-umur-20-24-tahun-yang-berstatus-kawin-atau-berstatus-hidup-bersama-sebelum-umur-18-tahun-menurut-provinsi.html>
- Dubu, M., Malalak, E. O., & Noach, Y. M. C. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang telah menikah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(01), 55–66. <https://doi.org/10.21009/jkkp.081.06>
- Ekawati, A. (2020). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status mantan narapidana. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 2(1), 27–33.
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Hanna, M., & Strober, L. B. (2020). Anxiety and depression in multiple sclerosis (MS): Antecedents, consequences, and differential impact on well-being and quality of life. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 44, 102261. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2020.102261>
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Iani, L., Quinto, R. M., Lauriola, M., Crosta, M. L., & Pozzi, G. (2019). Psychological well-being and distress in patients with generalized anxiety disorder: The roles of positive and negative functioning. *Plos One*, 14(11), e0225646. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225646>
- Irvan, M., & Riauan, M. Ar. I. (2022). Fenomena menikah muda pada mahasiswi universitas islam riau. *Journal of Communication and Society*, 1(01), 62–77. <https://doi.org/10.55985/jocs.v1i01.17>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>



- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Matthews, G. (2016). Distress. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 219–226). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00026-1>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Ningtyas, E. B. (2017). Studi tentang self-management mahasiswa yang sudah menikah di Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 7(2), 253219. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/18978>
- Papalia, D. E. (2015). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Roosyiana, A. H. (2022). Distress pada mahasiswa penyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 676-680. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8233>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Suparmi, S., & Sumijati, S. (2021). Pelatihan empati dan perilaku prososial pada anak usia sekolah dasar. *Psikodimensia*, 20(1), 46. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i1.2879>
- Tanjung, D. A., Huriani, E., & Rahman, D. (2021). Optimisme dan distress psikologis pada perawat selama pandemi Covid-19. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.34310/jskp.v8i1.418>
- Tutupary, T., Desi, & Lahade, J. (2021). Kesejahteraan psikologis yang tidak berhubungan dengan depresi, kecemasan dan stres pada perawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 645–656.
- Yap, A. U., Marpaung, C., & Rahmadini, E. D. (2021). Psychological well-being and distress: Their associations with temporomandibular disorder symptoms and interrelationships. *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology and Oral Radiology*, 132(2), 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.oooo.2021.02.012>
- Zhang, M., Mou, N., Tong, K., & Wu, A. (2018). Investigation of the effects of purpose in life, grit, gratitude, and school belonging on mental distress among chinese emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2147. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102147>

