

**PERAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*
TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

OLEH:

AMYA BUNGA FATHIYAH

04041181823007

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA 2022

**PERAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE*
TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

OLEH:

AMYA BUNGA FATHIYAH

04041181823007

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA 2022**

HALAMAN PENGESAHAN
PERAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* TERHADAP DISTRES
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

AMYA BUNGA FATHIYAH

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 15 Maret 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

Pembimbing II



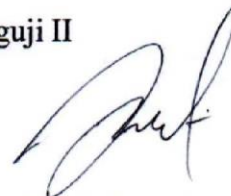
Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 198108132015104101

Penguji I



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Penguji II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Selasa, 15 Maret 2022



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN SKRIPSI**

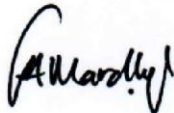
Nama : Amya Bunga Fathiyah
NIM : 04041181823007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Personal Growth Initiative* Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Era Pandemi COVID-19

Indralaya, 15 Maret 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



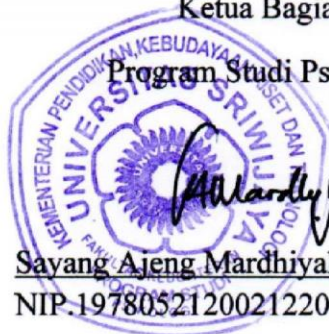
Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198108132015104101

Mengetahui,

Ketua Bagian

Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Amya Bunga Fathiyah yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 12 Maret 2022

Yang menyatakan,



Amya Bunga Fathiyah
NIM. 04041181823007

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang terus memberikan rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Papa dan Mama tersayang, Muhammad Amran dan Fitri Maya Puspita. Terima kasih atas rasa cinta, kepedulian, pengorbanan, jerih payah, dan doa yang selalu diberikan sehingga peneliti mampu menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan, dan rahmat-Nya untuk papa dan mama. Berkah dan sehat selalu Papa dan Mama.
2. Saudara kembar tersayang, Anya Bunga Fakhriyah yang selalu mendoakan kelancaran serta memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi peneliti.
3. Keluarga besar yang tersayang, kepada nenek, kakek, om, tante, dan saudara sepupu yang telah memberikan dukungan doanya selama ini.
4. Para sahabat yang sudah menemani peneliti saat kesulitan dan turut membantu dalam memberikan dukungan sehingga peneliti mampu menjalani kehidupan selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul **“Peran *Personal Growth Initiative* terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Era Pandemi COVID-19”** tepat pada waktunya.

Dalam melaksanakan proses penyusunan skripsi ini, peneliti tidak akan dapat menyelesaikan semuanya dengan baik tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus pembimbing I skripsi peneliti
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus pembimbing II skripsi peneliti
5. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama ini
6. Mahasiswa aktif seluruh Indonesia yang telah memberikan bantuan selama proses pengumpulan data
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang kepada peneliti

8. Sahabat-sahabat Cuqqi Cuqqi, Anton, Farhan, Mardi, Ara, Aflah, Salsa, dan Shandra yang mendorong peneliti untuk tetap semangat dan memberikan bantuan selama menjalani perkuliahan
9. Sahabat sejak SMP, Putri yang telah membantu dan mendengarkan cerita perkuliahan peneliti
10. Keluarga Owlster Twister yang sudah menemani peneliti selama perkuliahan dan memberikan kenangan yang berharga
11. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu

Peneliti juga menyadari bahwa laporan ini juga masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu peneliti mengharapkan saran serta masukan dari para pembaca sekalian demi penyusunan proposal penelitian yang lebih baik.

Hormat saya,

Amya Bunga Fathiyah

NIM. 04041181823007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Distres Psikologis	14
B. <i>Personal Growth Initiative</i>	19
C. Peran <i>Personal Growth Initiative</i> terhadap Distres Psikologis	22
D. Kerangka Berpikir	24

E. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Metode Pengumpulan Data	27
E. Validitas dan Reliabilitas.....	31
F. Metode Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Orientasi Kancas Penelitian	34
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	35
C. Hasil Penelitian.....	44
D. Hasil Analisis Tambahan.....	53
E. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	24
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert Variabel Distres Psikologis	28
Tabel 3.2 Skala Likert Variabel PGI.....	29
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> GHQ-12	30
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala PGI.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Distres Psikologis..	38
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala PGI.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Penomoran Baru Skala PGI.....	40
Tabel 4.4 Penyebaran Jumlah Subjek Uji Coba	42
Tabel 4.5 Penyebaran Jumlah Subjek Penelitian.....	43
Tabel 4.6 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	44
Tabel 4.7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	44
Tabel 4.8 Deskripsi Jenis Perguruan Tinggi Subjek Penelitian	45
Tabel 4.9 Deskripsi Angkatan Kuliah Subjek Penelitian.....	45
Tabel 4.10 Deskripsi Asal Provinsi Subjek Penelitian.....	46
Tabel 4.11 Deskripsi Keaktifan Organisasi Subjek Penelitian	46
Tabel 4.12 Deskripsi Pendapatan Orang Tua (Ayah) Subjek Penelitian	46
Tabel 4.13 Deskripsi Bidang Ilmu Subjek Penelitian	47
Tabel 4.14 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	48
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi Distres Psikologis	48

Tabel 4.16 Formulasi Kategorisasi Personal Growth Initiative	49
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi Distres Psikologis	49
Tabel 4.18 Deskripsi Kategorisasi Personal Growth Initiative.....	50
Tabel 4.19 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	51
Tabel 4.20 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	51
Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	52
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Usia	54
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi.....	55
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Angkatan Kuliah	56
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Asal Subjek	57
Tabel 4.27 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Berdasarkan Keaktifan Organisasi	58
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Pendapatan Orang Tua (Ayah)	59

Tabel 4.29 Hasil Uji Beda Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis pada Responden Pendapatan Orang Tua (Ayah)	60
Tabel 4.30 Deskripsi Data Sumbangan Efektif Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis	61
Tabel 4.31 Deskripsi Sumbangan Efektif Personal Growth Initiative terhadap Distres Psikologis	61

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	86
LAMPIRAN B	96
LAMPIRAN C	105
LAMPIRAN D	133
LAMPIRAN E	138
LAMPIRAN F	143
LAMPIRAN G.....	148

PERAN *PERSONAL GROWTH INITIATIVE* TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19

Amya Bunga Fathiyah¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran *personal growth initiative* (PGI) terhadap distres psikologis pada mahasiswa era pandemi COVID-19. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peranan PGI terhadap distres psikologis pada mahasiswa era pandemi COVID-19.

Responden dalam penelitian ini adalah 200 orang mahasiswa aktif S1 di seluruh Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Idaiani dan Suhardi (2006) serta skala PGI yang mengacu pada dimensi PGI dari Robitschek et al. (2012).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple regression*. Hasil analisis regresi menunjukkan data nilai *R square* antara PGI dan distres psikologis sebesar 0,065, nilai *F* sebesar 13,784, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa PGI memiliki peran yang signifikan terhadap distres psikologis. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Personal Growth Initiative*, Distres Psikologis

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198108132015104101

Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**PERSONAL GROWTH INITIATIVE TOWARDS PSYCHOLOGICAL
DISTRESS ON UNDERGRADUATE STUDENTS DURING PANDEMIC ERA**

Amya Bunga Fathiyah¹, Sayang Ajeng Mardhiyah²

ABSTRACT

This study aims to determine the role of personal growth initiative (PGI) towards psychological distress on undergraduate students during the COVID-19 pandemic era. The hypothesis in this study is that there is a role for PGI on psychological distress on college students during the COVID-19 pandemic era.

Respondents in this study were 200 undergraduate active students in Indonesia. The sampling technique used is purposive sampling. The measuring instrument used is the General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) which was adapted into Indonesian by Idaiani dan Suhardi (2006) and the PGI scale which refers to the PGI dimension from Robitschek et al. (2012).

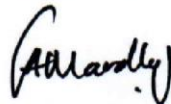
Data analysis in this study used simple regression technique. The results of the regression analysis showed that the R square value between PGI and psychological distress was 0.065, the F value was 13,784, and the significance value was 0.000 ($p < 0.005$). This shows that PGI has a significant role in psychological distress, thus the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Keyword: *Personal Growth Initiative, Psychological Distress*

¹*Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

²*Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing I



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

Dosen Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198108132015104101

Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berbagai negara di dunia, termasuk negara Indonesia telah terkena dampak pandemi virus COVID-19 selama kurun waktu 1 tahun lebih ini (Putri, 2020). Pandemi COVID-19 memiliki dampak yang besar dalam kehidupan masyarakat yang membuat masing-masing individu untuk melakukan kegiatan dari rumah. Hal ini mengakibatkan kehidupan yang sedang berjalan normal menjadi harus berubah dalam berbagai aspek, seperti pada aspek pendidikan (Cahyawati & Gunarto, 2020). Pandemi membawa tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya kepada mahasiswa, dimulai dengan transisi ke pembelajaran daring (Fruehwirth, Biswas, & Perreira, 2021). Pembelajaran daring didefinisikan sebagai pembelajaran melalui internet/komputer secara *online* (Singh & Thurman, 2019).

Secara umum, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya. Dari segi psikologis, tugas perkembangan mahasiswa adalah mengeksplorasi identitas untuk menjadi apa yang mereka inginkan (Santrock, 2013). Secara sosial, mahasiswa pada fase ini memiliki tugas untuk membentuk persahabatan yang sehat (Santrock, 2014). Namun pada perkuliahan era pandemi ini, mahasiswa juga dituntut untuk bisa beradaptasi dengan metode pembelajaran daring agar perkuliahan tetap efektif (Rasyida, 2020).

Mahasiswa harus menghadapi tantangan baru yang belum pernah terjadi sebelumnya, seperti perintah untuk tetap di rumah akibat penutupan kampus,

terhambatnya penelitian, perubahan pada sistem pembelajaran menjadi pembelajaran daring, serta perubahan dalam sistem ujian (Hamza, Ewing, Heath, & Goldstein, 2021). Salah satu contohnya adalah ujian yang dilakukan secara daring, dimana beberapa dosen meminta untuk menggunakan 2 perangkat. Satu perangkat untuk mengerjakan soal, satu lainnya untuk mengarahkan kamera ke perangkat yang digunakan untuk mengerjakan soal tersebut. Beberapa mahasiswa merasa terbebani karena terlalu banyak tuntutan kuliah dan tugas yang harus diselesaikan (Astuti, Marleni, & Aini, 2021).

Pembelajaran daring memang memberikan keleluasaan bagi mahasiswa karena memiliki banyak waktu dalam belajar kapan pun dan di mana pun (Fitriyani, Fauzi, & Sari, 2020), namun pembelajaran daring juga memiliki kecenderungan pengaruh negatif terhadap kondisi mahasiswa. Di antaranya seperti minat belajar yang rendah (Wijoyo, 2020), kurangnya motivasi dan pemahaman materi, adanya perasaan terisolasi, serta penurunan tingkat komunikasi yang dirasakan oleh mahasiswa (Alawamleh, Al-Twait, & Al-Saht, 2020).

Pembelajaran daring di era pandemi ini membawa beberapa perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa. Beberapa mahasiswa harus datang ke kampus atau tempat lainnya yang terhubung dengan sinyal *wifi*, dimana hal ini membuat mahasiswa merasa kesulitan (Annur & Hermansyah, 2020). Dalam pelaksanaannya, pembelajaran daring melibatkan pengerjaan tugas melalui aplikasi seperti *MS Word*, pembuatan poster, dan video yang dipelajari secara mandiri. Sementara saat pembelajaran sebelum pandemi, mahasiswa bisa bekerja secara kelompok sehingga lebih memudahkan mereka untuk belajar bersama-sama. Hal

ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati dan Putri (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa menganggap pelaksanaan tugas di era pandemi ini lebih sulit daripada sebelum pandemi. Hasan dan Bao (2020) menjelaskan bahwa interaksi dosen yang hanya 1 arah dan kurangnya pemahaman materi akibat kendala internet membuat mahasiswa mengalami peningkatan distress psikologis. Sementara itu, hasil penelitian Giusti, Salza, Mammarella, ..., dan Roncone (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami distress psikologis akibat dari penyesuaian dengan kegiatan akademik baru yaitu berubahnya sistem pembelajaran menjadi pembelajaran daring.

Zanonia Chiu, seorang psikolog klinis di Hongkong mengatakan bahwa mahasiswa memiliki kondisi yang lebih rentan karena adanya beban akademik dan masalah keuangan di era pandemi ini (Lee, 2020). Hasil penelitian Hamza et al. (2021) menunjukkan adanya peningkatan distress psikologis pada mahasiswa akibat adanya pandemi COVID-19 karena mahasiswa harus berjuang memenuhi harapan akademik, mengerjakan tugas kuliah yang semakin banyak, serta kekurangan waktu. Tidak hanya saat pandemi, mahasiswa memang menghadapi tantangan dan tuntutan selama menjalani kehidupan universitas. Pengerjaan tugas kuliah dari berbagai dosen, laporan, makalah, dan ujian akan menambah beban akademik mahasiswa (Hidayati & Nurwanah, 2019). Adanya tuntutan berupa tekanan untuk sukses di kehidupan perkuliahan ini dapat menjadi sumber stres yang kemudian mengakibatkan munculnya distress psikologis dan memberikan dampak negatif pada hidupnya (Hutahaean & Sumampouw, 2018).

Dari beberapa penelitian, mahasiswa mengalami tingkat distres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi lainnya (Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan, & Mannix-McNamara, 2014). Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Knapstad, Sivertsen, Knudsen, ..., dan Skogen (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan distres psikologis yang signifikan.

St. Mary's College of Maryland (2021) menyebutkan bahwa distres psikologis pada mahasiswa dapat berupa kecemasan yang nyata, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau rileks, menurunnya atau meningkatnya nafsu makan dan tidur, kehilangan minat pada aktivitas yang menyenangkan seperti menghadiri kelas dan hubungan sosial, ketakutan yang irasional, dan keluhan fisik tanpa sebab medis (misalnya sakit kepala, sakit perut, dll). Hal ini juga didukung oleh survei yang dilakukan oleh peneliti kepada 174 mahasiswa aktif S1 di salah satu universitas di Indonesia yang menunjukkan sebesar 56,8% mahasiswa mengalami distres psikologis seperti sulit tidur, merasa tertekan, kurang berperan dalam hal yang bermanfaat, sulit berkonsentrasi, dll.

Distres psikologis digambarkan sebagai kondisi psikologis yang muncul saat individu merasa kurangnya kemampuan untuk menghadapi tuntutan di sekitarnya secara efektif (Durand dalam Wafiq, 2019). Dalam kehidupan sehari-hari, distres psikologis mengakibatkan ketidaknyamanan psikologis yang dapat menghambat aktivitas (Bexulli & Arenliu, 2020). Distres psikologis adalah sejauh mana individu merasa tidak mampu menguasai, mengendalikan, dan memenuhi tuntutan yang dihadapi, serta bagaimana individu merasa tidak nyaman, tegang, dan gelisah (Krys, Otte, & Knipfer, 2020).

Drapeau, Marchand, dan Beaulieu-Prevost (2012) mendefinisikan distres psikologis sebagai keadaan tekanan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Drapeau et al. (2012) mengatakan bahwa GHQ-12 digunakan untuk mengukur distres psikologis yang terdiri dari dua aspek, yaitu distres psikologik dan disfungsi sosial. Distres psikologis memiliki dua nama lain, yaitu *mental distress* (Idaiani & Kristanto, 2009) dan gangguan mental emosional (Risksedas, 2013).

Robitschek, Ashton, Spering,..., dan Thoen (2012) menyebutkan bahwa *personal growth initiative* adalah faktor pelindung terhadap distres psikologis. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Blackie, Jayawickreme, Forgeard, dan Jayawickreme (2015) yang menunjukkan bahwa untuk mencapai fungsi adaptif pada individu agar tidak mengalami distres psikologis, dibutuhkan *personal growth initiative* (PGI). Hasil penelitian Weigold, Porfeli, dan Weigold (2013) menunjukkan bahwa PGI memengaruhi distres psikologis.

PGI adalah kemampuan yang dibutuhkan oleh mahasiswa selama menghadapi kehidupan perkuliahan. PGI disebut sebagai tugas pengembangan diri mahasiswa yang berguna untuk melihat tantangan di universitas sebagai peluang pertumbuhan (Weigold, Weigold, Ling, & Jang, 2020). Pada era pandemi ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia mengeluarkan kebijakan terbaru yaitu Program Kampus Merdeka yang diharapkan dapat menjadi peluang untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa. Dilansir dari Sevima.com (2021), Dr. Ir. Parisiyanti Nurwardani, M. P., sekretaris Direktorat Jenderal Pendidikan

Tinggi Kemendikbud menjelaskan bahwa program ini dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) yang dapat menjadi bekal di masa depan.

PGI secara positif memengaruhi emosional mahasiswa saat berada di universitas (Robitschek & Keyes dalam Meyers et al., 2015). PGI adalah seperangkat keterampilan yang dikembangkan untuk perbaikan diri dan mencakup kognisi dan perilaku yang dibawa seseorang ke dalam pengalaman hidup (Robitschek et al., 2012). Untuk mengukur PGI, digunakan empat dimensi menurut Robitschek et al. (2012), yaitu *readiness for change*, *planfulness*, *using resources*, dan *intentional behavior*.

Dalam konteks pendidikan, individu dengan PGI tinggi akan berusaha untuk berprestasi. Tujuan untuk berprestasi yang baik dan potensi yang optimal untuk kesejahteraan dalam aspek pikiran, emosi, dan sosial adalah hal yang dimiliki oleh individu dengan PGI tinggi (Saraswati, 2019). Individu akan mampu menyadari potensinya, terbuka untuk pengalaman baru, dan berubah dengan cara yang mencerminkan pengetahuan diri dan kesuksesan (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill, & Nell, 2016). Sementara individu dengan PGI rendah akan kurang mampu mengantisipasi masalah dan sulit mencegah masalah yang akan dihadapi (Hardin et al., 2007). Robitschek dan Cook (dalam Mason, 2019) menyebutkan bahwa PGI dapat meningkatkan fitur kognitif dan perilaku yang terkait dengan kesuksesan individu sebagai pelajar.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dibuatlah penelitian dengan judul “Peran *Personal Growth Initiative* terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Era Pandemi COVID-19”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada peranan *personal growth initiative* terhadap distres psikologis pada mahasiswa era pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peranan *personal growth initiative* terhadap distres psikologis pada mahasiswa era pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai permasalahan yang diteliti, serta dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi positif, klinis, pendidikan, serta perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan agar para mahasiswa dapat memahami tanda-tanda distres psikologis sedini mungkin dan meningkatkan *personal growth initiative*. Hal ini dapat dilakukan dengan psikoedukasi melalui media sosial atau diberikan saat penyebaran kuesioner.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk memprioritaskan pengembangan intervensi dini dan program pencegahan bagi mahasiswa yang mengalami distres psikologis dan meningkatkan *personal growth initiative* mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang berhubungan dengan judul penelitian ini, yaitu “Peran *Personal Growth Initiative* terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa era pandemi COVID-19” berikut adalah penelitian yang relevan.

Teonata dan Yuliawati (2019) melakukan penelitian dengan judul “*The Role of Perceiving Calling in Career as a Mediator in the Relationship between Personal Growth Initiative and Career Commitment among Millennials*”. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan sampel penelitian berjumlah 109 milenial yang berusia 18-32 tahun. Hipotesis penelitian ini adalah panggilan dalam karir dapat berfungsi sebagai mediator dari hubungan antara inisiatif pertumbuhan pribadi dan komitmen karir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi

panggilan dalam karir merupakan mediator antara *personal growth initiative* dan komitmen karir. Selain itu, *personal growth initiative* berkorelasi positif dengan komitmen karir ($r=0,564$ dan $p<0,001$) serta persepsi panggilan dalam karir berkorelasi positif dengan komitmen karir ($r=0,347$ dan $p<0,001$).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada subjek dan variabel terikat. Peneliti menggunakan mahasiswa era pandemi COVID-19 sebagai subjek, tidak ada variabel mediator, dan distress psikologis sebagai variabel terikat. Sementara Teonata dan Yuliawati (2019) menggunakan milenial sebagai subjek, panggilan dalam karir sebagai variabel mediator, dan komitmen karir sebagai variabel terikat.

Saraswati dan Amalia (2019) melakukan penelitian dengan judul “*Personal Growth* Inisiatif (Inisiatif Pertumbuhan Individu) Sebagai Prediktor Kemampuan Individu untuk Mengatasi Konflik dengan Pasangan pada Remaja”. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional dengan sampel penelitian berjumlah 388 siswa sekolah menengah atas di kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan individu dalam mengatasi masalah dengan pasangan ($r=0,275$) dan *avoidance* ($r=-0,225$) terhadap *personal growth initiative*.

Penelitian Saraswati dan Amalia (2019) memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan variabel terikat. Saraswati dan Amalia (2019) menjadikan siswa sekolah menengah atas di kota Malang sebagai subjek penelitian dan kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan sebagai variabel terikatnya.

Sementara itu, peneliti menggunakan mahasiswa era pandemi COVID-19 sebagai subjek dan distres psikologis sebagai variabel terikat. Sementara itu, Saraswati dan Amalia (2019) menjadikan siswa sekolah menengah atas di kota Malang sebagai subjek penelitian dan kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan sebagai variabel terikatnya.

Hutapea dan Mashoedi (2019) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta”. Metode korelasional digunakan pada penelitian ini. Sementara sampel penelitian berjumlah 261 masyarakat miskin di DKI Jakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara optimisme dan distres psikologis pada masyarakat miskin *emerging adults* di DKI Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan distres psikologis ($r_{(259)}=-0,161$, $p=0,009$, dan $r^2=0,026$).

Dari penelitian tersebut, ada perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan tersebut terletak pada subjek dan variabel terikat. Pada penelitian ini, mahasiswa era pandemi COVID-19 dijadikan sebagai subjek penelitian sebagai subjek dan *personal growth initiative* dijadikan sebagai variabel bebas. Sementara Hutapea dan Mashoedi (2019) menjadikan individu dengan rentang usia 18-29 tahun sebagai subjek penelitian dan optimisme sebagai variabel bebas.

Romayanti dan Amir (2020) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Inisiatif Pertumbuhan Diri dengan Prokrastinasi Aktif pada Mahasiswa”. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan sampel penelitian berjumlah

120 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hipotesis penelitian ini adalah inisiatif pertumbuhan diri berkorelasi secara positif dengan prokrastinasi aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara inisiatif pertumbuhan diri dengan prokrastinasi aktif pada mahasiswa ($r=0,296$ dan $p<0,01$).

Terdapat perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu pada subjek dan variabel terikat. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa era pandemi COVID-19, sementara subjek yang digunakan oleh Romayanti dan Amir (2020) adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Variabel terikat yang digunakan peneliti adalah distres psikologis, sementara Romayanti dan Amir (2020) menggunakan prokrastinasi aktif sebagai variabel terikatnya.

Hilmayani, Chusniyah, dan Suhanti (2021) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Persepsi Penyakit (*Illness Perception*) dengan Distres Psikologis pada Penderita Kanker di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan”. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan sampel penelitian berjumlah 50 orang penderita kanker di Banjarmasin. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara persepsi penyakit dengan distres psikologis pada penderita kanker di kota Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi penyakit berkorelasi positif dengan distres psikologis pada penderita kanker ($r=0,663$).

Ada beberapa perbedaan antara penelitian Hilmayani, Chusniyah, dan Suhanti (2021) dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Subjek penelitian

peneliti adalah mahasiswa era pandemi COVID-19 sebagai subjek dan variabel bebas berupa *personal growth initiative*. Sementara Hilmayani et al. (2021) menggunakan penderita kanker di Banjarmasin sebagai subjek dan persepsi penyakit sebagai variabel bebas.

Weigold et al. (2013) melakukan penelitian dengan judul “*Examining Tenets of Personal Growth Initiative Using the Personal Growth Initiative Scale-IP*”. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan sampel penelitian berjumlah 321 mahasiswa universitas di Midwest. Hipotesisnya adalah empat dari dimensi *personal growth initiative* berhubungan negatif dengan distres dan berhubungan positif dengan kesejahteraan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 dari 4 dimensi PGI berkorelasi positif dengan *psychological wellbeing* dan berkorelasi negatif dengan distres psikologis.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pada subjek dan variabel terikat. Peneliti menggunakan mahasiswa era pandemi COVID-19 sebagai subjek dan distres psikologis sebagai variabel terikat. Sementara Weigold et al. (2013) menggunakan mahasiswa universitas di Midwest sebagai subjek serta *psychological functioning* dan *vocational identity* sebagai variabel terikat.

Bacchi dan Licinio (2016) melakukan penelitian dengan judul “*Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students*”. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa jurusan kedokteran dan psikologi di Universitas Adelaide. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan tingkat

distres psikologis yang lebih rendah ($r^2 = 0,3$ dan $p < 0,001$).

Dibandingkan dengan penelitian ini, ada perbedaan pada subjek dan variabel terikatnya. Peneliti menggunakan mahasiswa era pandemi COVID-19 sebagai subjek dan *personal growth initiative* sebagai variabel bebas. Sementara Bacchi dan Licinio (2016) menggunakan mahasiswa jurusan kedokteran dan psikologi di Universitas Adelaide sebagai subjek dan resiliensi sebagai variabel bebas.

Noor, Govindasay, dan Isa (2020) melakukan penelitian dengan judul “*Personal Growth Initiative in Relation to Life Satisfaction among University Students*”. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan sampel penelitian berjumlah 225 mahasiswa tahun pertama di Malaysia. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara *personal growth initiative* dengan kepuasan hidup ($r=0,376$ dan $p<0,01$).

Dari penelitian tersebut, ada yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pada subjek dan variabel terikat. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa era pandemi COVID-19 dijadikan sebagai subjek dan distres psikologis dijadikan sebagai variabel terikat. Sementara Noor et al. (2020) menjadikan mahasiswa tahun pertama di Malaysia sebagai subjek dan kualitas hidup sebagai variabel terikat.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini orisinal dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, T. C., & Borualogo, I. S. (2021). *Pengaruh distres psikologis terhadap resiliensi pada anak dan remaja saat pandemi covid-19*. 7(2), 257–262. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28309>
- Alawamleh, M., Al-Twait, L. M., & Al-Saht, G. R. (2020). The effect of online learning on communication between instructors and students during covid-19 pandemic. *Asian Education and Development Studies*. <https://doi.org/10.1108/AEDS-06-2020-0131>
- Alfiyan, A., Purnama, I. N. Z., Youlanda, W., Kaloeti, D. V. S., & Sakti, H. (2021). Psychological distress among freshmen university students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 530, 54–59. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647940>
- Anantasari, M. L., & Pawitra. (2021). Peran otonomi dan keberfungsian keluarga terhadap inisiatif pertumbuhan pribadi kaum muda di era pandemi. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(1), 7–22.
- Andrade, L. M. (2021). “We still keep going”: the multiplicitous socioemotional states & stressors of undocumented students during the covid-19 pandemic. *Journal of Hispanic Higher Education*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/15381927211000220>
- Annur, M. F., & Hermansyah. (2020). Analisis kesulitan mahasiswa pendidikan matematika dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 11(2), 195–201.
- Ares, M. D., Rahimah, S. B., & Lantika, U. A. (2022). Stres mahasiswa fakultas kedokteran selama masa pembelajaran daring: kajian pustaka. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1).
- Arvidsdotter, T., Marklund, B., Kylén, S., Taft, C., & Ekman, I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(4), 687–694. <https://doi.org/10.1111/scs.12289>
- Astuti, L., Marleni, L., & Aini, L. (2021). Tingkat stres terhadap motivasi belajar di masa pandemi corona virus disease 19 (covid 19) pada mahasiswa keperawatan STIK siti khadijah Palembang. *Health Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(2), 68–74.
- Aughterson, H., McKinlay, A. R., Fancourt, D., & Burton, A. (2021). Psychosocial impact on frontline health and social care professionals in the UK during the covid-19 pandemic: a qualitative interview study. *BMJ Open*, 11(2), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047353>
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(01), 80–96.
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 185–188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573–602. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x>
- Berxulli, D., & Arenliu, A. (2020). *Rapid Assessment: Psychological distress among Students in Kosovo during the COVID-19 Pandemic* [University of Prishtina “Hasan Prishtina”]. https://www.researchgate.net/profile/Aliriza-Arenliu-2/publication/340262171_Rapid_assessment_Psychological_distress_among_students_in_Kosovo_during_the_COVID_19_pandemic/links/5e807910299bf1a91b867fe6/Rapid-assessment-Psychological-distress-among-student
- Blackie, L. E. R., Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Jayawickreme, N. (2015). The protective function of personal growth initiative among a genocide-affected population in Rwanda. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(4), 333–339. <https://doi.org/10.1037/tra0000010>
- Cahyawati, D., & Gunarto, M. (2020). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 : Hambatan , tingkat kesetujuan , materi , beban tugas , kehadiran , dan pengelasan dosen. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(2), 150–161.
- Campbell, O. L. K., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: a cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM - Population Health*, 13(2021). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>
- Cuéllar-Flores, I., Sánchez-López, M. P., Limiñana-Gras, R. M., & Colodro-Conde, L. (2014). The GHQ-12 for the assessment of psychological distress of family caregivers. *Behavioral Medicine*, 40(2), 65–70. <https://doi.org/10.1080/08964289.2013.847815>
- Dambrun, M., & Dubuy, A. L. (2014). A positive psychology intervention among long-term unemployed people and its effects on psychological distress and well-being. *Journal of Employment Counseling*, 51(2), 75–88. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2014.00043.x>
- de Jager-van Straaten, A., Jorgensen, L., Hill, C., & Nel, J. A. (2016). Personal growth initiative among industrial psychology students in a higher education institution in south africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1–11.

<https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1283>

- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *PLoS ONE*, 9(12), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
- Decker, F. H. (1997). Occupational and nonoccupational factors in job satisfaction and psychological distress among nurses. *Research in Nursing and Health*, 20(5), 453–464. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-240X\(199710\)20:5<453::AID-NUR9>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-240X(199710)20:5<453::AID-NUR9>3.0.CO;2-N)
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129–138.
- Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Deyoung, C. G., Quilty, L. C., Peterson, J. B., & Gray, J. R. (2014). Openness to experience, intellect, and cognitive ability. *Journal of Personality Assessment*, 96(1), 46–52. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.806327>
- Divaris, K., Mafla, A. C., Villa-Torres, L., Sánchez-Molina, M., Gallego-Gómez, C. L., Vélez-Jaramillo, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., Pérez-Cepeda, D., Vergara-Mercado, M. L., Simancas-Pallares, M. Á., & Polychronopoulou, A. (2013). Psychological distress and its correlates among dental students: a survey of 17 Colombian dental schools. *BMC Medical Education*, 13, 91. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-91>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Deepublish. <https://doi.org/9786230205507>
- Effendy, N., & Widianingtanti, L. T. (2020). Peran meaning dan personal growth initiative (PGI) pada pandemi covid-19 (tatanan dunia baru). *Buletin Psikologi*, 28(2), 166. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.60210>
- Eka, R., Permadi, W., & Hilmento, D. (2019). E-monitoring interaktif meningkatkan refleksi diri, motivasi belajar dan hasil belajar mahasiswa DIII kebidanan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(3), 97–107.
- Eskin, M., Sun, J. M., Abuidhail, J., Yoshimasu, K., Kujan, O., Janghorbani, M., Flood, C., Carta, M. G., Tran, U. S., Mechri, A., Hamdan, M., Poyrazli, S., Aidoudi, K., Bakhshi, S., Harlak, H., Moro, M. F., Nawafleh, H., Phillips, L.,

- Shaheen, A., ... Voracek, M. (2016). Suicidal behavior and psychological distress in university students: a 12-nation study. *Archives of Suicide Research, 20*(3), 369–388. <https://doi.org/10.1080/13811118.2015.1054055>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori Kepribadian* (8th ed.). Salemba Humanika.
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi belajar mahasiswa pada pembelajaran daring selama pandemik covid-19. *Pendidikan, 6*(2), 165–175. <https://doi.org/10.23917/ppd.v7i1.10973>
- Fruehwirth, J. C., Biswas, S., & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PLOS ONE, 16*(3), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>
- Giusti, L., Salza, A., Mammarella, S., Bianco, D., Ussorio, D., Casacchia, M., & Roncone, R. (2020). #Everything will be fine. duration of home confinement and “all-or-nothing” cognitive thinking style as predictors of traumatic distress in young university students on a digital platform during the covid-19 italian lockdown. *Frontiers in Psychiatry, 11*(December), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.574812>
- Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, N. L., & Goldstein, A. L. (2021). When social isolation is nothing new: A longitudinal study on psychological distress during COVID-19 among university students with and without preexisting mental health concerns. *Canadian Psychology, 62*(1), 20–30. <https://doi.org/10.1037/cap0000255>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *AL-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 10*(1), 240–246. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., & Nixon, A. E. (2007). *Self-discrepancy and distress: the role of personal growth initiative. 54*(1), 86–92. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.86>
- Hasan, N., & Bao, Y. (2020). Impact of “e-Learning crack-up” perception on psychological distress among college students during covid-19 pandemic: A mediating role of “fear of academic year loss.” *Children and Youth Services Review, 118*(July), 105355. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105355>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus ikatan mahasiswa muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences, 3*(1), 13–19. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>
- Hilmayani, I. N., Chusniyah, T., & Suhanti, I. Y. (2021). Hubungan antara persepsi penyakit (illness perception) dengan distres psikologis pada penderita kanker di kota banjarmasin kalimantan selatan. *Jurnal Flourshing, 1*(4), 284–289.

- Hirata, H., & Kamakura, T. (2017). The effects of parenting styles on each personal growth initiative and self-esteem among Japanese university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 325–333. <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1371614>
- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2018). Pelatihan peningkatan self-esteem pada mahasiswa universitas Indonesia yang mengalami distress psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(2), 97–114. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.728>
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). Hubungan antara optimisme dan distress psikologis pada emerging adults miskin di DKI Jakarta. *Mind Set*.
- Idaiani, S., & Kristanto, A. Y. (2009). Analisis gejala gangguan mental emosional penduduk Indonesia. *Majority Kedokteran Indonesia*, 59(10), 473–479. <file:///C:/Users/parmitasari/Downloads/687-748-1-PB.pdf>
- Idaiani, S., & Suhardi. (2006). Validitas dan reliabilitas general health questionnaire untuk skrining distress psikologis dan disfungsi sosial di masyarakat. In *Bul. Penel. Kesehatan* (Vol. 34, Issue 4, pp. 161–173).
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2011). Linking religion and spirituality with psychological well-being: examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Jackson, C. (2006). The General Health Questionnaire. *Occupational Medicine*, 57(1), 79–79. <https://doi.org/10.1093/occmed/kql169>
- Jaya, R., Rijal, A. S., & Mohamad, I. R. (2020). Karakteristik sosial ekonomi masyarakat sub Das Alo terhadap perilaku pemanfaatan fisik lahan. *Journal of Humanity and Social Justice*, 2(1), 53–67. <https://doi.org/10.38026/journalhsj.v2i1.33>
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aaro, L. E., Lonning, K. J., & Skogen, J. C. (2019). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
- Korkeila, J. J. (2000). Measuring Aspects of Mental Health. In *Development. STAKES*.
- Krys, S., Otte, K. P., & Knipfer, K. (2020). Academic performance: a longitudinal study on the role of goal-directed rumination and psychological distress. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(5). <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1763141>
- Lally, J., & Cantillon, P. (2014). Uncertainty and ambiguity and their association with psychological distress in medical students. *Academic Psychiatry*, 38(3), 339–344. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0100-4>

- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Lembaga Ketahanan Nasional RI. (2020). *Daftar 34 Provinsi Beserta Ibukota di Indonesia*. http://www.lemhannas.go.id/images/2020/08/PPID/4_Daftar_Nota_Kesepahaman_2020.pdf
- Li, Y., Wang, Y., Jiang, J., Valdimarsdóttir, U. A., Fall, K., Fang, F., Song, H., Lu, D., & Zhang, W. (2021). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 51(11), 1952–1954. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001555>
- Liputo, S. (2014). Distres psikologik dan disfungsi sosial di kalangan masyarakat miskin kota malang. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2(3), 286–295.
- Listyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*, 1(1).
- Loo, J. M. Y., Tsai, J. S., Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2014). Gratitude, hope, mindfulness and personal-growth initiative: buffers or risk factors for problem gambling? *PLoS ONE*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083889>
- Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley.
- Ludwig, R. M., Srivastava, S., & Berkman, E. T. (2019). Predicting exercise with a personality facet: planfulness and goal achievement. *Psychological Science*, 30(10), 1510–1521. <https://doi.org/10.1177/0956797619868812>
- Lufri. (2004). Sumbangan efektif berpikir kritis, persepsi, minat dan sikap terhadap hasilbelajar. *Jurnal Pendidikan Triadik, UNIB Bengkulu*, 8(1), 167–178.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, 37(7), 973–981. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.009>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents - a meta analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027.
- Mason, H. D. (2019). Personal growth initiative: relation to hedonia and eudaimonia happiness among south african university students. *Journal of Psychology in Africa*, 29(3), 260–264. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1626133>
- Mazar, A., & Wood, W. (2018). Defining habit in psychology. *The Psychology of Habit: Theory, Mechanisms, Change, and Contexts*, 1–418. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0>

- Meerwijk, E. L., & Weiss, S. J. (2014). Toward a unifying definition: response to “the concept of mental pain.” *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 62–63. <https://doi.org/10.1159/000348869>
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2012). *IBM SPSS Exact Tests*. IBM Corporation.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S. M., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: working on strengths or deficiencies. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 50–62. <https://doi.org/10.1037/cou0000050>
- Middleton, H. (2000). Distinguishing mental illness in primary care. *British Medical Journal*, 320, 1420–1421. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7247.1420>
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. Walter de Gruyter, Inc. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep11340460>
- Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, A., Sani, G., & Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048>
- Nasution, S. (2004). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (1st ed.). Bumi Aksara.
- Nerdrum, P., Rustøen, T., & Rønnestad, M. H. (2006). Student psychological distress: a psychometric study of 1750 norwegian 1st-year undergraduate students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 50(1), 95–109. <https://doi.org/10.1080/00313830500372075>
- Noor, A. M., Govindasamy, P., & Isa, N. J. M. (2020). Personal growth initiative in relation to life satisfaction among university students. *EDUCATUM – Journal of Social Science*, 6(2), 42–49. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol6.2.5.2020>
- Noor, J. (2016). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*. Prenada Media.
- O’Sullivan, L., Burchfield, N., Sullivan, S., & Mulley, S. (2007). *Guidelines for Postnatal Depression* (Issue August 2005).
- Obradovic, M., Gluvic, Z., Petrovic, N., Obradovic, M., Tomasevic, R., Dugalic, P., & Isenovic, E. R. (2017). A quality of life assessment and the correlation between generic and disease-specific questionnaires scores in outpatients with chronic liver disease-pilot study. *Romanian Journal of Internal Medicine = Revue Roumaine de Medecine Interne*, 55(3), 129–137. <https://doi.org/10.1515/rjim-2017-0014>
- Ohayashi, H., & Yamada, S. (2012). *Psychological Distress: Symptoms, Causes and Coping*. Nova Science Publishers, Inc.

- Oktarina. (2006). *SPSS 13.0 untuk Orang Awam*. Maxikom.
- Örücü, M. Ç., & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for turkish university students. *Stress and Health*, 25(1), 103–109. <https://doi.org/10.1002/smi.1218>
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>
- PDDikti Kemendikbud. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Pertiwi, M. C., Sulistiyawan, A., Rahmawati, I., & Kaltsum, H. U. (2015). Hubungan organisasi dengan mahasiswa dalam menciptakan leadership. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Papers*, 1(2), 227–234. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/6022/1_MunginEddyWibowo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pevalin, D. J. (2000). Multiple applications of the GHQ-12 in a general population sample: an investigation of long-term retest effects. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(11), 508–512. <https://doi.org/10.1007/s001270050272>
- Picardi, A., Abeni, D., & Pasquini, P. (2001). Assessing psychological distress in patients with skin diseases: reliability, validity and factor structure of the GHQ-12. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 15(5), 410–417. <https://doi.org/10.1046/j.1468-3083.2001.00336.x>
- Politi, P. L., Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (1994). Reliability, validity and factor structure of the 12-item general health questionnaire among young males in Italy. *Acta Psychiatrica Scand*, 90, 432–437. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2015.075>
- Pramestuti, N. A., & Dewi, K. S. (2015). Distres Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 442–452.
- Préville, M., Potvin, L., & Boyer, R. (1995). The structure of psychological distress. *Psychological Reports*, 77(1), 275–293. <https://doi.org/10.1038/166923b0>
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1010>
- Radesty, D. H. (2020). *Pentingnya adaptasi mahasiswa dalam perkuliahan di tengah masa pandemi covid-19*.
- Rahmawati, & Putri, E. M. I. (2020). Learning from home dalam perspektif persepsi

- mahasiswa era pandemi covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas, 1*, 17–24.
<http://proceedings.ideaspublishing.co.id/index.php/hardiknas/article/view/3>
- Rasyida, H. (2020). Efektivitas kuliah daring di tengah pandemik. *Jurnal Edukasi, 1*(November), 1–8.
- Risikesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
<https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: the construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30*(4), 183–198. <https://doi.org/10.1080/07481756.1998.12068941>
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 31*(4), 197–210.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the personal growth initiative scale-II. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's Model of Mental Health With Personal Growth Initiative as a Parsimonious Predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*(2), 321–329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Romayanti, S. P., & Amir, Y. (2020). Hubungan antara inisiatif pertumbuhan diri dengan prokrastinasi aktif pada mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Riset Dan Luarannya Sebagai Budaya Akademik Di Perguruan Tinggi Memasuki Era 5.0 Tahun 2019*.
<https://proceedings.uhamka.ac.id/index.php/semnas/article/view/190>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
https://doi.org/10.1007/978-1-137-42713-7_3
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saraswati, P. (2019). Goal achievement as a predictor of personal growth initiative for generation z. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR), 304*. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.80>
- Saraswati, P., & Amalia, S. (2019). Personal growth inisiatif (inisiatif pertumbuhan individu) sebagai prediktor kemampuan individu untuk mengatasi konflik dengan pasangan pada remaja. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September, 553–559*.
- Sevima.com. (2021). *Sesditjen Dikti: Program Kampus Merdeka Merupakan*

- Peluang Emas*. <https://sevima.com/sesditjen-dikti-program-kampus-merdeka-merupakan-peluang-emas/>
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193–212. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>
- Shelton, N. J., & Herrick, K. G. (2009). Comparison of scoring methods and thresholds of the General Health Questionnaire-12 with the Edinburgh Postnatal Depression Scale in English women. *Public Health*, 123(12), 789–793. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2009.09.012>
- Shiddiq, F. F. (2021). *Gambaran Fase Emerging Adulthood pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Shivers-Blackwell, S. L., & Charles, A. C. (2006). Ready, set, go: examining student readiness to use ERP technology. *Journal of Management Development*, 25(8), 795–805. <https://doi.org/10.1108/02621710610684268>
- Singh, V., & Thurman, A. (2019). How many ways can we define online learning? a systematic literature review of definitions of online learning (1988-2018). *American Journal of Distance Education*, 33(4), 289–306. <https://doi.org/10.1080/08923647.2019.1663082>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- St. Mary's College of Maryland. (2021). *Signs and Symptoms of Distress in Students*. <https://www.smcm.edu/wellness/help-a-student/signs-and-symptoms-of-distress-in-students/>
- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating personal growth: the role of recognition and life satisfaction on the development of college students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523–534. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9247-2>
- Sufren, & Natanael, Y. (2014). *Belajar Otodidak SPSS Pasti Bisa*. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suyono. (2015). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Deepublish.
- Talala, K. (2013). *Psychological Distress in Finland 1979 – 2003 : Overall Trends, Socio-economic Differences, and Contribution to Cause-Specific Mortality Inequalities* [University of Helsinki]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245->

860-5

- Tandjing, M. V. (2015). *Hubungan Kesejahteraan Psikologis dan Distress Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Tingkat Akhir*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Tasso, A. F., Sahin, N. H., & Roman, G. J. S. (2021). Covid-19 disruption on college students: academic and socioemotional implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(1), 9–15. <https://doi.org/10.1037/tra0000996>
- Taufiqy, A. (2021). Kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 113–120. <https://doi.org/10.37148/arteri.v2i4.184>
- Teonata, A., & Yuliawati, L. (2019). *The role of perceiving calling in career as a mediator in the relationship between personal growth initiative and career commitment among millennials*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/pxra3>
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Anak Hebat Indonesia.
- ÜNER, S., ÖZCEBE, H., TELATAR, T. G., & TEZCAN, S. (2008). Assessment of mental health of university students. *Mental Health of University Students*, 38(5), 437–446.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Wafiq, A. A. (2019). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Distres Psikologis Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe II*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the personal growth initiative scale-II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396–1403. <https://doi.org/10.1037/a0034104>
- Weigold, I. K., Weigold, A., Ling, S., & Jang, M. (2020). College as a growth opportunity: assessing personal growth initiative and self-determination theory. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2143–2163. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00312-x>
- Widhiarso, W. (2005). *SPSS Untuk Psikologi*.
- Widhiarso, W. (2010). *Uji Linieritas Hubungan*. Universitas Gajah Mada.
- Wijoyo, H. (2020). Analisis minat belajar mahasiswa STMIK dharmapala riau di masa pandemi coronavirus disease (covid-19). *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 4(3), 396–404. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.2
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress.

Frontiers in Psychology, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562>

Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2020). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health: A Longitudinal Examination of Risk and Protective Factors*. University of Nevada Reno.

Zulkefly, S. N., & Baharudin, R. (2010). Using the 12-item general health questionnaire (ghq-12) to assess the psychological health of malaysian college students. *Global Journal of Health Science*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v2n1p73>