

Pengaruh *Personal Growth Initiative* Terhadap *Psychological Distress* Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Negeri Makassar

Desi Ayu Safitri¹, Ahmad Ridfah², Kartika Cahyaningrum³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: desiayusafitri1712@gmail.com

Abstract

This research aims to determine the effect of personal growth initiative on psychological distress in first year students at Makassar State University. The respondents in this research were 418 first year students, Class of 2023, representing all faculties at Makassar State University. The results of data analysis using exponential regression analysis showed a significance value of 0.631, meaning that there was no influence of personal growth initiative on psychological distress in first year students at Makassar State University. The implication of this research is that it can contribute to the development of knowledge related to personal growth initiative and psychological distress.

Keywords: First Year Students, Personal Growth Initiative, Psychological Distress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar. Responden dalam penelitian ini sebanyak 418 orang mahasiswa tahun pertama Angkatan 2023 yang mewakili seluruh fakultas di Universitas Negeri Makassar. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi eksponensial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,631, artinya tidak ada pengaruh *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar. Implikasi dalam penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *personal growth initiative* dan *psychological distress*.

Kata Kunci: Mahasiswa Tahun Pertama, *Personal Growth Initiative*, *Psychological Distress*

Article Info

Received date: 15 July 2024

Revised date: 28 July 2024

Accepted date: 02 August 2024

PENDAHULUAN

Perkembangan masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan masa dewasa. Individu masa dewasa awal cenderung aktif dalam kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi, salah satunya menempuh pendidikan (Putri, 2019). Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun (Santrock, 2013).

Raharjo (2012) mengemukakan pendidikan formal yang diselenggarakan di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Dalam menjalani pendidikan tinggi individu akan mengalami transisi perubahan status pendidikan dari siswa menjadi mahasiswa. Pada masa tersebut, individu akan dipersiapkan untuk menjadi bagian dari masyarakat yang mempunyai kemampuan akademis yang profesional untuk menerapkan, mengembangkan serta menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian (Mulya & Indarwati, 2016).

Salsabila, Amna, Dahlia dan Sari (2022) mengemukakan bahwa adanya perubahan yang terjadi pada mahasiswa baru dapat menyebabkan berbagai reaksi psikologis yang dirasakan oleh individu, salah satu diantaranya adalah stres pada mahasiswa. Geshica dan Musabiq (2017) mengungkapkan bahwa pada umumnya mahasiswa sedang berada di fase perkembangan *emerging adult* yang merupakan fase kelompok usia yang paling rentan mengalami distress psikologi. Muzni dan Wicaksono (2015) menjelaskan *psychological distress* atau distress psikologi merupakan keadaan psikologis seseorang yang dihadapkan dengan situasi internal maupun eksternal. Keadaan tersebut dapat dialami jika seseorang berada pada tuntutan yang luar biasa atau pada kondisi dengan ancaman sisi integritas serta kesejahteraan yang tinggi.

Stallman (2008) mengungkapkan dalam sebuah penelitian di Australia prevalensi distress psikologi pada mahasiswa yang berusia 18-24 tahun mencapai 76,8% untuk tingkat distress rendah dan

menengah, serta 23,2% untuk tingkat distress tinggi. Fathiyah dan Mardhiyah (2021) melakukan studi pendahuluan terkait *psychological distress* berupa survei terhadap 174 mahasiswa S1, ditemukan bahwa 56,8% mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang ditunjukkan dengan perasaan depresi, sulit tidur, berkurangnya peran untuk hal-hal yang bermanfaat, sulit berkonsentrasi dan lain-lain.

Psychological distress pada mahasiswa dapat berupa kecemasan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau rileks, penurunan atau peningkatan nafsu makan, pola tidur, kehilangan minat dalam kegiatan yang menyenangkan seperti menghindari kelas dan hubungan sosial, ketakutan yang tidak irasional, dan keluhan fisik tanpa penyebab (Fathiyah & Mardhiyah, 2021).

Mirowsky dan Ross (2003) mendefinisikan *psychological distress* sebagai keadaan subjektif yang tidak menyenangkan berupa depresi dan kecemasan, yang memiliki manifestasi emosional dan fisiologis. Kessler dkk (2002); Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan *psychological distress* memiliki dua aspek, yakni: 1) Depresi, merupakan reaksi psikologis yang disebabkan oleh gangguan mood sehingga menimbulkan perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, tidak berharga, kesulitan tidur, menangis. 2) Kecemasan, merupakan reaksi emosional yang disebabkan faktor dari luar tubuh sehingga menimbulkan perasaan tegang, gelisah, khawatir, mudah marah, dan takut. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological distress* yaitu *personal growth initiative* (Fathiyah & Mardhiyah, 2021). *Personal growth initiative* dapat mencegah distress melalui proses kognitif, khususnya memandang distress sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi (Robitschek, Ashton, Sperring, Geiger, Byers, Schotts & Thoen, 2012).

Robitschek (1998) menjelaskan *personal growth initiative* adalah keterlibatan aktif dan disengaja seseorang dalam proses perubahan diri untuk berkembang sebagai pribadi. Terdapat empat aspek *personal growth initiative* yaitu: 1) Kesiapan untuk berubah (*readiness for change*), hal ini terkait cara dan kesiapan untuk membuat perubahan yang lebih detail dalam diri. Kemampuan dalam menilai kesiapan psikologis individu untuk terlibat dalam proses *personal growth*. 2) Perencanaan (*planfulness*), merupakan kemampuan untuk membuat strategi dalam upaya perubahan diri. Hal ini terkait cara dan pendekatan yang dilakukan untuk memaksimalkan proses pertumbuhan pribadi. 3) Penggunaan sumber daya (*using resources*), yaitu terkait kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengakses sumber daya baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal), seperti orang lain dan ilmu pengetahuan. 4) Perilaku intensional (*intentional behavior*), yakni tindak lanjut secara nyata atau pelaksanaan atas rencana-rencana dalam bentuk perilaku untuk perubahan diri.

Robitschek dan Keyes (2009) mengemukakan *personal growth initiative* dapat didefinisikan sebagai keterlibatan mendalam seseorang dalam proses perubahan dan pengembangan diri. Hal ini menekankan pada kesadaran dan aktivitas seseorang dalam berusaha secara aktif untuk mencapai perkembangan pribadi, dengan tujuan menjadi lebih baik daripada sebelumnya (Saraswati, 2019). Oleh karena itu, individu yang menghadapi masalah akan tetap berupaya untuk berubah dan tumbuh secara positif. Individu dengan tingkat *personal growth initiative* yang tinggi akan berusaha untuk mencapai kesejahteraan dalam aspek mental, emosional, dan sosial (Saraswati, 2019). Individu juga akan menyadari potensi yang dimiliki, terbuka terhadap pengalaman baru, dan berubah untuk mewujudkan kesuksesan. Sebaliknya individu dengan tingkat *personal growth initiative* yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dilaluinya.

METODE

Desain dan Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *cluster sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama angkatan 2023 Universitas Negeri Makassar dan berusia 18 -21 tahun. Sampel dalam penelitian ini diperoleh menggunakan rumus *raosoft* dengan perhitungan *excel* yang berdasarkan pada pembagian *cluster* per fakultas Nazir (2005). Adapun jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 418 orang mahasiswa.

Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan skala *psychological distress* yang telah diadaptasi oleh Sitompul (2021) berdasarkan aspek-aspek *psychological distress* Mirowsky dan Ross (2003) yang terdiri atas depresi dan kecemasan. Serta skala *personal growth initiative* yang juga telah diadaptasi oleh Sitompul (2021) berdasarkan aspek-aspek *personal growth initiative* Robitschek (1998) yang terdiri atas *Readiness for change*, *Planfulness*, *Using Resources*, *Intentional Behaviour*. Pada masing-

masing aitem skala, keseluruhan menggunakan aitem *favorable* dengan menggunakan skala *Likert*. Untuk variabel *psychological distress* menggunakan lima pilihan jawaban, yakni “Sangat Sering” (SS), “Sering” (S), “Kadang-Kadang” (KK), “Jarang” (J), serta “Tidak Pernah” (TP). Pada skala *personal growth initiative* dengan enam alternatif jawaban yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Agak Setuju” (AS), “Agak Tidak Setuju” (ATS), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Setuju” (STS).

Skala Psychological Distress

Hasil uji diskriminasi aitem yang dilakukan dengan *product momen pearson* menggunakan SPSS seri 25 for windows. Uji skala ini diisi oleh 150 responden dan diperoleh indeks daya diskriminasi pada setiap aitem dalam skala dengan hasil yang bergerak diantara 0,407 – 0,593. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing item pada alat ukur K10 dapat dinyatakan mempunyai daya diskriminasi aitem yang memuaskan. Uji validitas pada penelitian ini dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan JASP seri 0.17.00 dengan hasil menunjukkan rentan nilai *loading factor* berada pada rentan nilai 0,444 – 0,685 yang berarti keseluruhan aitem valid. Adapun hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan *alpha Cronbach* dengan menggunakan software IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) seri 25 for windows, menunjukkan hasil perhitungan koefisien skala sebesar 0,819.

Skala Personal Growth Initiative

Hasil uji diskriminasi aitem yang dilakukan dengan *product momen pearson* menggunakan SPSS seri 25 for windows. Uji skala ini diisi oleh 150 responden dan diperoleh indeks daya diskriminasi pada setiap aitem dalam skala dengan hasil yang bergerak diantara 0,400-0,608. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing item pada alat ukur PGIS II dapat dinyatakan mempunyai daya diskriminasi aitem yang memuaskan. Uji validitas pada penelitian ini dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan JASP seri 0.17.00 dengan hasil menunjukkan rentan nilai *loading factor* berada pada rentan nilai 0,444 – 0,694 yang berarti keseluruhan aitem valid. Adapun hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan *alpha Cronbach* dengan menggunakan software IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) seri 25 for windows, menunjukkan hasil perhitungan koefisien skala sebesar 0,875.

HASIL

Hasil Analisis Deskriptif

Responden dalam penelitian ini berjumlah 418 mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar. Identitas responden (demografi) yang akan dideskripsikan terdiri atas usia, jenis kelamin dan fakultas. Adapun deskripsi data responden, sebagai berikut.

Tabel 1. Usia responden

Usia	Jumlah	Presentase
18 tahun	227	54%
19 tahun	162	39%
20 tahun	22	5%
21 tahun	7	2%
Total	418	100%

Berdasarkan tabel deskripsi usia di atas, dapat diketahui mayoritas responden berusia 18 tahun sebanyak 227 responden dengan presentase 54%, dan minoritas responden penelitian berusia 21 tahun sebanyak 7 responden dengan presentase 2%.

Tabel 2. Jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	68	16%
Perempuan	350	84%
Total	418	100%

Berdasarkan tabel deskripsi jenis kelamin di atas, dapat diketahui rata-rata responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 350 responden dengan presentase 84%.

Tabel 3. Fakultas

Fakultas	Jumlah	Presentase
Fakultas Teknik (FT)	75	18%

Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK)	68	16%
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	52	12%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB)	49	12%
Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS)	48	12%
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	47	11%
Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FIS-H)	41	10%
Fakultas Seni dan Desain (FSD)	21	5%
Fakultas Psikologi	17	4%
Total	418	100%

Berdasarkan tabel deskripsi persebaran responden berdasarkan fakultas di atas, dapat diketahui mayoritas responden dari fakultas teknik sebanyak 75 responden dengan presentase 18%, dan minoritas responden dari fakultas psikologi sebanyak 17 responden dengan presentase 4%.

Tabel 4. Hasil analisis deskriptif

Variabel	Max	Min	Mean	SD
<i>Psychological Distress</i>	50	10	29,22	8,925
<i>Personal Growth Initiative</i>	96	16	74,84	12,126

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif diatas, variabel *psychological distress* memiliki 10 butir. Dengan nilai skor tertinggi 50 dan nilai skor terendah 10. *Mean* sebesar 29,22 dan standar deviasi sebesar 8,925. Pada variabel *personal growth initiative* memiliki 16 butir, dengan nilai skor tertinggi 96 dan nilai skor terendah 16. *Mean* sebesar 74,84 dan standar deviasi sebesar 12.126. Adapun kategorisasi masing-masing variabel, sebagai berikut.

Tabel 5. Kategorisasi variabel *psychological distress*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq 38$	82	19,6%	Tinggi
$20 \leq X < 38$	273	65,3%	Sedang
$X < 20$	63	15,1%	Rendah
Jumlah	418	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa terdapat 82 (19,6%) mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi. Kemudian terdapat 273 (65,3%) mahasiswa berada pada tingkat *psychological distress* yang sedang dan 63 (15,1%) mahasiswa berada pada tingkat *psychological distress* yang Rendah.

Tabel 6. Kategorisasi variabel *personal growth initiative*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \geq 86$	51	12,2%	Tinggi
$62 \leq X < 86$	321	76,8%	Sedang
$X < 62$	46	11%	Rendah
Jumlah	418	100%	

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas menunjukkan bahwa terdapat 51 (12,2%) mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar memiliki tingkat *personal growth initiative* yang tinggi. Kemudian terdapat 321 (76,8%) mahasiswa berada pada tingkat *personal growth initiative* yang sedang dan 46 (11%) mahasiswa berada pada tingkat *personal growth initiative* yang Rendah.

Hasil Analisis Regresi Eksponensial

Hasil analisis regresi eksponensial yang diuji menggunakan software IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) seri 25 *for windows*, dengan hasil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 7. Model summary

Model Summary			
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.024	.001	-.002	.391

Berdasarkan tabel *Model Summary* di atas, menunjukkan nilai r merupakan simbol dari nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0,024$. Maka, dapat diketahui bahwa hubungan kedua variabel penelitian berada pada kategori sangat tidak kuat. Selain itu, juga diperoleh nilai R Square atau koefisien determinasi yaitu R Square = 0,001. Serta standar error yang dihasilkan dengan nilai 0.391. Oleh karena itu, *personal growth initiative* tidak memiliki pengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar.

Tabel 8. Hasil anova

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	.035	1	.035	.231	.631
Residual	63.446	416	.153		
Total	63.418	417			

Berdasarkan tabel anova di atas, diketahui bahwa signifikansi sebesar $0,631 > 0,05$ (5%). Oleh karena itu, hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa model regresi nonlinear adalah tidak eksponensial.

Tabel 9. Hasil coefficients

Coefficients					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
<i>Personal Growth Initiative</i>	-.007	.015	-.015	-.480	.631
(Constant)	3.249	.371		8.763	.000

Adapun hasil persamaan model eksponensial, diperoleh nilai *standardized coefficients beta* bernilai negatif sebesar -0,015 dengan signifikansi sebesar 0,631 menunjukkan bahwa *personal growth initiative* tidak mempengaruhi *psychological distress*.

Hasil Analisis Data Tambahan

Analisis data tambahan diuji dengan uji Kruskal-Wallis H menggunakan SPSS for windows seri 25.0 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil kruskal-wallis jenis kelamin -psychological distress

Psychological Distress – Jenis Kelamin	
Kruskal-Wallis H	Asymp. Sig
.863	.353

Berdasarkan tabel Kruskal-Wallis di atas, dapat diketahui nilai signifikansi sebesar $0,353 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *psychological distress* dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 11. Hasil kruskal-wallis jenis kelamin -personal growth initiative

Personal Growth Initiative – Jenis Kelamin	
Kruskal-Wallis H	Asymp. Sig
1.431	.232

Berdasarkan tabel Kruskal-Wallis di atas, dapat diketahui nilai signifikansi sebesar $0,232 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *personal growth initiative* dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini, diperoleh nilai r sebesar 0,024 dengan signifikansi sebesar 0,631. Dengan demikian dapat diketahui bahwa *personal growth initiative* tidak memiliki pengaruh terhadap *psychological distress*. Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya. Fathiyah dan Mardhiyah (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat peran *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa era pandemi Covid-19. *Personal growth initiative* dapat membantu individu untuk mengidentifikasi cara-

cara dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi sehingga *psychological distress* yang mereka alami dapat berkurang. Sedangkan, dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan tidak terdapat pengaruh *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa tahun pertama.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan pada mahasiswa tahun pertama belum sepenuhnya pada tahap memiliki *personal growth initiative* yang baik untuk dapat menanggulangi tekanan-tekanan yang mereka hadapi. Sejalan dengan hal tersebut, Artinia, Taviprawati dan Darsiah (2019) juga menyebutkan bahwa mahasiswa baru tahun pertama merupakan individu yang menjalani proses menuju kematangan pribadi. Selain belum mengenal proses belajar mengajar, mahasiswa baru tahun pertama juga belum mengetahui sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar di perguruan tinggi, seperti organisasi kegiatan mahasiswa, perpustakaan, dan lain sebagainya.

Sepriani (2020) menjelaskan bahwa perubahan status dari pelajar menjadi mahasiswa merupakan proses menuju dewasa, individu belum memiliki pengalaman proses pembelajaran di perguruan tinggi. Individu pada masa tahun pertama perkuliahan belum memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup efektif dalam berbagai hal. Individu belum sepenuhnya memahami cara untuk merencanakan pengembangan diri, menetapkan tujuan, atau mengelola waktu dengan baik. Sementara itu, dalam proses *personal growth initiative* individu harus merencanakan dan membuat strategi dalam upaya pertumbuhan dirinya (Robitschek. Dkk, 2012).

Tidak adanya pengaruh *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* juga disebabkan pada mahasiswa tahun pertama sedang mengalami *psychological distress*. Wardani (2020) mengemukakan mahasiswa baru pada tahun pertama akan menghadapi perbedaan mencolok dalam teknik pembelajaran, tekanan akademik, dan perubahan lingkungan sosial yang menjadi sumber *distress* pada mahasiswa baru. Sedangkan, Sitompul (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ketika tingkat *distress* pada diri individu semakin tinggi, maka intensitas diri untuk berproses menuju pribadi yang lebih baik akan berada pada titik minimum. Sehingga, individu yang tidak bisa berada pada fase *personal growth initiative* ketika masih memiliki *psychological distress*.

Penyebab tidak adanya pengaruh *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* kemungkinan dapat terjadi karena ketidaktepatan waktu dalam mengambil data penelitian. Dimana, data penelitian diambil saat mahasiswa tahun pertama memasuki hari pertama semester kedua. Selain itu, terdapat kemungkinan kesalahan konsep. Karena pada proses yang telah dilalui mengungkapkan ternyata variabel *personal growth initiative* bukan variabel yang memengaruhi tetapi variabel yang dipengaruhi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 418 responden, mayoritas responden berusia 18 tahun. Hasanah (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama umumnya berada pada fase remaja menuju ke dewasa dimulai sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Periode rentang usia ini dapat menyebabkan stres di kalangan mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan menjadi individu yang lebih mandiri sementara sebelumnya masih terlindung pada orang tua. Condinata, Satiadarma dan Suyasa (2021) menjelaskan bahwa fase dewasa awal harus dapat menghadapi tantangan *psychological distress*. Jika individu tidak dapat mengatasi kondisi tersebut, besar kemungkinan individu akan menderita depresi atau kecemasan.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *psychological distress*, mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar sebanyak (65,3%) mahasiswa berada pada tingkat *psychological distress* yang sedang. Sejalan dengan hal tersebut, Condinata, dkk (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa tingkat *psychological distress* yang dialami oleh dewasa awal mayoritas berada pada tingkat *psychological distress* sedang. Individu yang mengalami gangguan *psychological distress* yang lebih signifikan, tetapi masih dapat menangani stres dengan bantuan dari orang lain atau dengan menggunakan strategi coping yang efektif. Dalam hal ini, juga mengalami beberapa gejala seperti depresi dan kecemasan, tetapi masih tergolong dapat melakukan tugas dan kewajiban dengan baik (Othman, Ghani, Taib & Mohammad, 2022).

Masa dewasa awal menunjukkan bahwa masa ini adalah waktu perubahan yang mendalam dan penting dalam kehidupan individu salah satunya saat menjadi mahasiswa baru. Jamaluddin (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa baru masih dalam proses pengembangan diri dan belum memiliki kesadaran yang jelas tentang tujuan dan prioritas mereka dalam hidup serta belum memiliki strategi yang efektif untuk mencapai tujuan mereka. Fitrianti dan Cahyono (2021) menjelaskan bahwa

mahasiswa baru masih dalam tahap menyesuaikan diri dengan tekanan sosial dan kebutuhan akademis yang tinggi, sehingga mereka tidak memiliki cukup waktu untuk berfokus pada pengembangan diri. Dalam penelitian ini mengungkapkan mahasiswa baru juga mengalami stres dan tekanan yang berlebihan, sehingga mereka tidak memiliki energi untuk berfokus pada pengembangan diri atau *personal growth initiative*.

Adapun hasil kategorisasi tingkat *personal growth initiative*, pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar menunjukkan sebanyak 321 (76,8%) mahasiswa berada pada tingkat *personal growth initiative* yang sedang. Mereka memiliki kemampuan untuk berinisiatif, memahami kekuatan diri, dan menggunakan sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan. Individu dengan *personal growth initiative* sedang cenderung memiliki keterlibatan aktif dalam perkembangan diri, memiliki kecenderungan untuk mengembangkan diri di beberapa aspek kehidupan, dan melihat peluang-peluang sebagai dorongan untuk berkembang. Ningrum dan Linsiya (2023) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk membuat perencanaan yang relatif realistis, memanfaatkan sumber daya yang ada, dan memunculkan perilaku yang sadar dan aktif dalam proses pengembangan diri, tetapi masih memerlukan bantuan dan dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil analisis tambahan, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara jenis kelamin dengan *psychological distress*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Dewayani, Sukarlan dan Turnip (2011) yang menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan *psychological distress* yang signifikan antara mahasiswa dan mahasiswi penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tidak ada pengaruh interaksi yang signifikan dari tidak adanya *perceived peer social support* dan jenis kelamin terhadap *psychological distress*. Mahmood dan Ghaffar (2014) menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan gender atau jenis kelamin terhadap *psychological distress* pada penyintas demam berdarah.

Stoeckle, Zola dan Davidson (1964) juga mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *psychological distress* pada keputusan pasien untuk pergi ke dokter. Penelitian ini membandingkan jumlah responden pada masing-masing jenis kelamin dengan tingkat *psychological distress* yang sama. Dengan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan diantara keduanya dalam menentukan keputusan untuk pergi ke dokter. Laki-laki dan perempuan memiliki persepsi mereka terhadap kebutuhan untuk mencari bantuan medis ketika mengalami distress juga serupa. Hal ini menunjukkan bahwa kedua jenis kelamin memiliki kesadaran yang setara mengenai pentingnya kesehatan mental dan fisik.

Hasil analisis tambahan juga ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara jenis kelamin dengan *personal growth initiative*. Sejalan dengan penelitian Robitschek dkk (2012); Borowa, Kossakowska, Hamron dan Robitschek (2020) menjelaskan bahwa tingkat keterampilan, *personal growth initiative* antara laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan secara signifikan. Izzah (2022) juga menjelaskan bahwa tidak ada interaksi *personal growth initiative* dan jenis kelamin dalam menentukan kesiapan individu untuk menghadapi transisi karir pada pekerja *fresh graduate*. Hal ini disebabkan seiring dengan perkembangan zaman munculnya pergeseran makna dan persepsi jenis kelamin, terutama peran jenis kelamin perempuan dalam dunia kerja. Perempuan semakin banyak mengambil peran aktif dalam dunia kerja dan mengembangkan karir mereka setara dengan laki-laki. Hal ini mengurangi perbedaan yang mungkin ada sebelumnya dalam kesiapan karir berdasarkan jenis kelamin.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini yaitu, peneliti menilai bahwa ketika individu mengembangkan *personal growth initiative* yang tinggi, hal tersebut dapat menurunkan risiko individu untuk menghadapi gejala *distress*. Sedangkan, pada mahasiswa tahun pertama, proses adaptasi dan peralihan dari siswa menjadi mahasiswa adalah sumber *distress* utama pada mahasiswa baru. Artinya, individu untuk dapat memiliki *personal growth initiative* harus berada pada kondisi yang siap dengan tidak adanya tekanan-tekanan yang menjadi *distress* pada individu tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh *personal growth initiative* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan saran-saran, sebagai berikut.

1. Bagi Perguruan Tinggi

Memberikan layanan psikoedukasi kepada mahasiswa tahun pertama, dapat berupa poster terkait tanda-tanda dan dampak *psychological distress* yang disebar di wilayah kampus yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa baru.

2. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa tahun pertama diharapkan dapat mengenali tanda-tanda *psychological distress* sebagai bentuk antisipasi diri agar terhindar dari distres psikologi. Sehingga individu dapat fokus untuk mempersiapkan diri dalam mengembangkan prestasi di lingkungan kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber ataupun referensi. Peneliti selanjutnya diharapkan mengungkap dan menganalisis hal serupa pada mahasiswa tahun pertama namun menjadikan *personal growth initiative* sebagai variabel terikat dan *psychological distress* sebagai variabel bebas. Serta, memperhatikan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *personal growth initiative* dan *psychological distress* pada mahasiswa tahun pertama.

REFERENSI

- Artina, V., Taviprawati, E., & Darsiah, A. (2019). Dampak pengenalan kehidupan kampus mahasiswa baru (P2KMB) terhadap sikap mahasiswa tentang kebersihan lingkungan kampus di STP Trisakti. *Jurnal Sains Terapan Parawisata*, 4(1), 37-52.
- Borowa, D., Kossakowska, M. M., Harmon, K. A., & Robitschek, C. (2020). Personal growth initiative's relation to life meaning and satisfaction in a polish sample. *Current Psychology*, 39, 1648-1660.
- Condinata, F., Satiadarma, M. P., & Suyasa, P. T. Y. (2021, December). Psychological distress among emerging adults: A descriptive study. In *1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)* (pp. 195-198). Atlantis Press.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa universitas indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86-93.
- Fathiyah, A. B., dan Mardhiyah, S. A. (2023). Personal growth initiative as a predictor of psychological distress in college students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 58-64.
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama PJJ di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1180-1189.
- Geshica, L., & Musabiq, S. A. (2017). Hubungan antara trait kepribadian dan distres psikologis pada mahasiswa: sebuah aplikasi dari five-factor model. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 2(1), 5-17.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16-20.
- Izzah, H. A. (2022). Perbedaan apabilitas karir ditinjau dari *personal growth initiative* dan jenis kelamin. *SKRIPSI*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109-118.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. (2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well-being among dengue fever survivors. *Global J Human Soc Sci Res*, 14(10), 13-20.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social cause of psychological distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Muzni, A. I., & Wicaksono, A. S. (2015). Constructive communication patterns of students in facing psychological pressure in completing final projects. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 107-123.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Ningrum, E. D. C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran psychological well-being terhadap personal growth initiative pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proceeding Series Of Psychology*, 1(1), 29-44.
- Othman, A., Ghani, M. S. A., Taib, F., & Mohamad, N. (2022). Psychological distress and coping strategies among the caretakers of children with transfusion-dependent thalassemia. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 941202.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Raharjo, S. B. (2012). Evaluasi trend kualitas pendidikan di indonesia. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(2), 511-532.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, 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.
- 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.
- Salsabila, N., Amna, Z., Dahlia, D., & Sari, N. (2022). Hubungan antara psychological distress dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 41-54.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (15thEd)* New York: McGraw-Hill
- Saraswati, P. (2019). Goal achievement as a predictor of personal growth initiative for generation Z. *Advances in social science, education and humanities research (ASSEHR)* vol 304.
- Sepriani, R. (2020). Analisis psikologis mahasiswa baru jurusan pendidikan olahraga saat pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal JPDO*, 3(10), 9-16.
- Sitompul, A. R. (2021). Pengaruh psychological distress terhadap personal growth initiative pada dewasa awal dengan riwayat mengalami kekerasan masa anak. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Stallman, H. M. (2008). Prevalence of psychological distress in university student: implications for service delivery. *Australian Family Physician*, 37(8), 673-677.
- Stoeckle, J. D., Zola, I. K., & Davidson, G. E. (1964). The quantity and significance of psychological distress in medical patients: some preliminary observations about the decision to seek medical aid. *Journal of Chronic Diseases*, 17(10), 959-970.
- Wardani, R. (2020). Academic hardness, skills, and psychological well-being on new student. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188-200.