

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA RANTAU

SKRIPSI



OLEH:

Maria Angelica Hariyanto

NRP 7103021104

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya**

2024

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA RANTAU

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

OLEH:

Maria Angelica Hariyanto

NRP 7103021104

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2024**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Maria Angelica Hariyanto

NRP : 7103021104

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA RANTAU

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 12 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'SERATUS RIBU RUPIAH', '1000', 'TGL. 20', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '18CC1AMX108788823'.

Maria Angelica Hariyanto

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Nama : Maria Angelica Hariyanto

NRP : 7103021104

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA RANTAU

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Maria Angelica Hariyanto

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA
RANTAU**

Oleh:

Maria Angelica Hariyanto

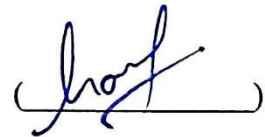
NRP 7103021104

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0703109401

Email : happycahaya@ukwms.ac.id



Surabaya, 12 Desember 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Gambaran *Psychological Distress* pada Mahasiswa Rantau”
oleh Maria Angelica Hariyanto (7103021104) telah dipertahankan di depan

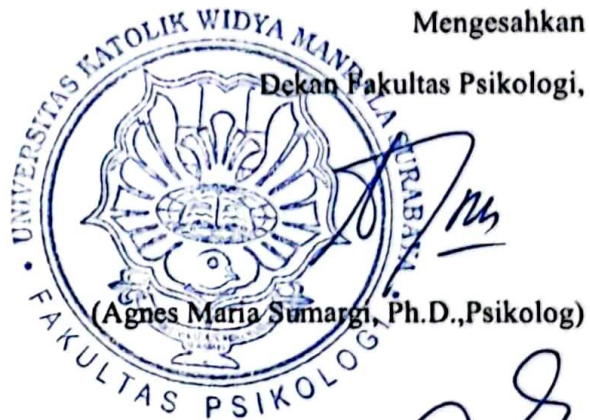
Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 4 Desember 2024

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi,



Dewan Penguji:

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua | : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog |  |
| 2. Sekretaris | : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog |  |
| 3. Anggota | : Dr. Dessi Christanti, M.Si |  |
| 4. Anggota | : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog |  |
| NIDN | : 0703109401 | |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus,
Orangtua, Dosen Pembimbing, Dosen Penasehat Akademik, para sahabat dan
semua partisipan penelitian yang mendukung berjalannya dan selesainya skripsi
ini.

HALAMAN MOTTO

“Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu!”

-2 Tawarikh 15:7-

“Jangan takut, percaya saja”

-Markus 5:36-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus yang senantiasa menyertai dan memberikan kekuatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran *Psychological Distress* Pada Mahasiswa Rantau”. Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendukung dengan mendoakan dan memberikan semangat kepada peneliti sehingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya serta dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan arahan dari semester satu hingga saat ini.
2. **Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog**, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan sabar dan teliti, memberikan arahan dan masukan untuk penelitian ini sehingga penelitian ini dapat tersusun dengan baik.
3. **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog**, selaku dosen ketua penguji skripsi yang telah membantu dan memberikan saran maupun masukan untuk penelitian ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
4. **Ibu Dr. F. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si**, selaku dosen anggota penguji skripsi yang telah membantu dan memberikan saran maupun masukan untuk penelitian ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
5. **Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
6. **Seluruh Staff Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, yang telah memberikan pelayanan yang baik dalam urusan administrasi maupun kebutuhan lainnya selama ini.
7. **Orang tua peneliti**, yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. **Seluruh partisipan penelitian**, yang telah membantu dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

9. **Teman-teman peneliti baik di dalam maupun di luar Fakultas Psikologi yang tidak bisa disebutkan satu persatu**, yang telah membantu peneliti dalam menyebarkan kuesioner penelitian serta menjadi tempat untuk bertukar cerita.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto.....	vii
Ucapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI	9
2.1. <i>Psychological Distress</i>	9
2.2. Mahasiswa Rantau.....	10
2.3. <i>Psychological Distress</i> pada Mahasiswa Rantau	11
BAB III. METODE PENELITIAN.....	13
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	13
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	13
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	13
3.4. Metode Pengumpulan Data	14

3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	15
3.6.	Teknik Analisis Data	16
3.7.	Etika Penelitian.....	16
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		17
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian	17
4.2.	Persiapan Pengambilan Data	19
4.3.	Pelaksanaan Penelitian	20
4.4.	Hasil Penelitian.....	21
4.5.	Laporan Pelaksanaan Etika Penelitian.....	26
BAB V. PENUTUP.....		27
5.1.	Bahasan	27
5.2.	Simpulan.....	33
5.3.	Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA		35
LAMPIRAN.....		41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Alternatif Jawaban <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>	14
Tabel 3.2. <i>Blueprint Depression Anxiety Stress Scale</i>	15
Tabel 3.3. Kategori Tingkat Skor DASS-21	16
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	22
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Usia	22
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Semester Kuliah	22
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Daerah Asal	23
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal	24
Tabel 4.6. Rumus Kategorisasi.	25
Tabel 4.7. Hasil Kategorisasi Variabel <i>Psychological Distress</i>	25
Tabel 4.8. Kategorisasi DASS-21	25
Tabel 4.9. Tabulasi Silang <i>Psychological Distress</i> Dengan Jenis Kelamin	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. <i>Pie Chart Preliminary</i> Dimensi Depresi	5
Gambar 1.2. <i>Pie Chart Preliminary</i> Dimensi Kecemasan.....	5
Gambar 1.3. <i>Pie Chart Preliminary</i> Dimensi Stres	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Koding Skala <i>Psychological Distress</i>	41
Lampiran B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas DASS-21	47
Lampiran C. Perizinan Alat Ukur	49

Maria Angelica Hariyanto (2024). “Gambaran *Psychological Distress* Pada Mahasiswa Rantau”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi. Umumnya, rentang usia mahasiswa program sarjana yaitu antara 18-24 tahun. Ketidakmerataan sebaran perguruan tinggi di Indonesia menjadi salah satu alasan mahasiswa memilih merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Pada saat merantau, mereka menghadapi berbagai tantangan antara lain perbedaan bahasa, masalah akademik, masalah makanan, dan finansial. Tantangan atau tuntutan tersebut, membuat mereka lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui gambaran *psychological distress* secara kuantitatif pada mahasiswa rantau. Alat ukur yang digunakan yaitu DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) versi terjemahan bahasa Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa kuesioner menggunakan *Google Form* yang disebarakan kepada partisipan secara *offline* maupun *online*. Jumlah responden pada penelitian ini didapatkan 120 responden. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori *psychological distress* rendah (45%). Pada dimensi depresi, mayoritas responden berada pada kategori normal (48%). Tingkat kecemasan didominasi oleh kategori sedang (31%) dan sangat parah (28%). Sedangkan pada dimensi stres, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori normal (54%). Mahasiswa rantau yang berhasil beradaptasi di lingkungan baru mengalami tingkat stres yang rendah, begitu sebaliknya, mahasiswa rantau yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan kurang baik dalam menghadapi *stressor* maka cenderung menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres yang tinggi.

Kata kunci: *Psychological distress*, mahasiswa rantau, depresi, kecemasan, stres

Maria Angelica Hariyanto (2024). *"Description of Psychological Distress in Overseas Students". Bachelor's Thesis Strata 1.* Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.

ABSTRACT

Students are individuals who are studying at college. Generally, the age range for undergraduate students is between 18-24 years. The unequal distribution of universities in Indonesia is one of the reasons why students choose to migrate to get a better education. When they migrate, they face various challenges including language differences, academic problems, food and financial problems. These challenges or demands make them more vulnerable to experiencing psychological disorders such as depression, anxiety and stress. Therefore, the aim of this research is to determine the quantitative picture of psychological distress in overseas students. The measuring tool used is the Indonesian translated version of the DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale). The sampling technique used in this research is incidental sampling. The data collection method used in this research is in the form of a questionnaire using Google Form which is distributed to participants offline and online. The number of respondents in this study was 120 respondents. The results show that the majority of overseas students are in the low psychological distress category (45%). In the depression dimension, the majority of respondents were in the normal category (48%). The level of anxiety is dominated by the moderate (31%) and very severe (28%) categories. Meanwhile, in the stress dimension, the majority of students were in the normal category (54%). Overseas students who successfully adapt to a new environment experience low levels of stress, and vice versa, overseas students who are unable to adapt to a new environment and are not good at dealing with stressors tend to cause psychological disorders such as anxiety and high stress.

Keywords: Psychological distress, overseas students, depression, anxiety, stress