Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Faktor Protektif terhadap *Psychological Distres* Mahasiswa: Tinjauan Literatur tentang Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, dan Resiliensi

INFO PENULIS

Ana Fitri Aulia
Universitas Diponegoro
anafitriaulia1@gmail.com
+6281228143030

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 3 Oktober 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Aulia, A. F. (2026). Faktor Protektif terhadap Psychological Distres Mahasiswa: Tinjauan Literatur tentang Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, dan Resiliensi. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(3), 2870-2879.

Abstrak

Psychological distress merupakan salah satu dari masalah kesehatan mental yang cukup sering dialami oleh mahasiswa. Tujuan dari artikel ini adalah untuk meninjau berbagai literatur mengenai faktor-faktor protektif terhadap *psychological distress* pada mahasiswa, dengan memfokuskan tinjuauan pada dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi. Tinjauan literatur dilakukan terhadap artikel penelitian yang diperoleh malalui Google Scholar, SpringerLink, Scopus, PubMed, dan Taylor & Francis Online. Artikel yang dipilih adalah artikel yang mengukur *psychological distress* dengan melibatkan mahasiswa sebagai populasinya. Hasil peninjauan menunjukkan bahwa dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi berhubungan dengan tingkat *psychological distress* yang lebih rendah pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penting untuk menguatkan faktor protektif sebagai upaya pencegahan dan penanganan psychologial distress pada mahasiswa.

Kata kunci: Psychological Distress, Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, Resiliensi

Abstract

Psychological distress is a common mental health issue among university students. This article aims to review the literature on protective factors associated with psychological distress among students, with a particular focus on social support, emotion regulation, and resilience. A literature review was conducted using research articles retrieved from Google Scholar, SpringerLink, Scopus, PubMed, and Taylor & Francis Online. Articles involving university student populations and measuring psychological distress were analyzed using a narrative approach and synthesized thematically. The findings indicate that social support, emotion regulation, and resilience are consistently associated with lower levels of psychological distress among university students. These findings highlight the importance of strengthening protective factors in efforts to prevent and address psychological distress in student populations.

Keywords: Psychological Distress, Social Support, Emotion Regulation, Resilience

A. Pendahuluan

Psychological distress digambarkan sebagai pengalaman subjektif yang muncul ketika individu menilai tuntutan atau situasi lungkungan sebagai suatu hal yang menyulitkan, membebani, melebihi batas kemampuan dirinya, dan bisa menyebabkan penurunan kesejahteraan dirinya (Lazarus & Folkman, 1984) yang kemudian memunculkan emosi yang tidak menyenangkan, seperti putus asa, mudah marah, sedih, kurang energi, dan kesepian (Bech, 1990). *Psychological distress* seringkali dipahami sebagai hasil dari tekanan psikologis yang berkepanjangan, ketidakpastian, atau tuntutan lingkungan yang melewati batas kemampuan coping individu (Arvidsdotter et al., 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang berada pada kelompok usia muda, terutama yang berada dalam masa transisi kehidupan cenderung lebih rentan mengalami gangguan *distress* ini (Affan et al., 2025; Chan et al., 2019; Sulimani-aidan et al., 2022).

Salah satu kelompok yang paling banyak dilaporkan memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi adalah mahasiswa (Teo et al., 2025; Tindle et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa tekanan-tekanan seperti tuntutan akademik, tekanan untuk berprestasi, perubahan peran, kesulitan finansial, serta tantangan sosial dan emosional membuat mahasiswa berada pada kondisi yang penuh tekanan, yang menyebabkan munculnya *psychological distress* (Teo et al., 2025; Torre et al., 2019). Oleh karena itu, *psychological distress* pada mahasiswa menjadi fenomena yang semakin penting untuk dikaji dan diperharikan.

Penelitian mengenai *psychological distress* pada mahasiswa umumnya lebih banyak memfokuskan pada faktor risiko seperti beban akademik, tekanan finansial, konflik interpersonal, dan transisi kehidupan (Adams et al., 2016). Penelitian dengan pendekatan berbasis risiko memang membantu mengidentifikasi penyebab munculnya *distress,* namun jika hanya berfokus pada risiko semata, akan cenderung menghasilkan gambaran yang kurang lengkap. Penelitian sebelumnya menekankan bahwa individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang melemahkan, tetapi juga oleh faktor protektif yang memungkinkan mereka tetap berfungsi adaptif meski berada dalam kondisi penuh tekanan (Long et al., 2020; Ungar & Theron, 2020)

Maka dari itu, penting untuk memahami faktor protektif karena faktor-faktor ini menjadi pelindung (*buffer*) yang dapat mengurangi dampak negatif distres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian Damayanti & Satria (2025) menunjukkan bahwa penguatan faktor protektif lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan hanya mengurangi faktor risiko. Dengan demikian, tinjauan literatur yang berfokus pada faktor protektif memungkinkan pemahaman yang lebih seimbang mengenai kesehatan mental mahasiswa, sekaligus membuka ruang bagi intervensi untuk mencegah *distress* dan menumbuhkan kemampuan adaptasi yang positif.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi beragam faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat *psychological distress*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, *self-efficacy*, optimisme, strategi koping adaptif, *mindfulness*, serta *sense of belonging* (Kizuki & Fujiwara, 2018; Mcdonald et al., 2016; Tian et al., 2021). Masing-masing faktor telah terbukti dapat mengurangi dampak stres serta membantu individu beradaptasi terhadap berbagai tekanan psikologis. Namun, di antara banyaknya faktor protektif tersebut, literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi merupakan tiga faktor yang konsisten dan memiliki peran yang kuat dalam konteks kehidupan mahasiswa .

Dukungan sosial terbukti berperan penting dalam memberikan rasa aman secara emosional, rasa keterhubungan, serta kemudahan akses pada bantuan yang dapat memperkuat kapasitas *coping* mahasiswa (Estrada-araoz et al., 2024). Regulasi emosi berperan dalam membantu individu memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif, yang selanjutnya menurunkan intensitas reaksi negatif terhadap tekanan (Camia et al., 2025). Sementara itu, resiliensi berfungsi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang menantang, mampu mempertahankan kesehatan psikologis meskipun berhadapan dengan kegagalan atau situasi yang tidak terduga (Ji & Kadri, 2024). Oleh karena itu, ketiga faktor protektif ini menjadi faktor yang paling representatif untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai upaya pencegahan *distress*.

Meskipun topik *psychological distress* pada mahasiswa telah banyak diteliti, sebagian besar studi masih berfokus pada faktor risiko atau satu faktor protektif secara terpisah, sehingga kajian mengenai berbagai faktor protektif dalam satu studi masih terbatas. Selain itu, belum banyak tinjauan literatur yang secara eksplisit memadukan peran dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi sebagai tiga elemen protektif kunci terhadap *distress* pada mahasiswa. Keterbatasan ini

menunjukkan bahwa masih adanya kebutuhan untuk merangkum hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya secara komprehensif, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana ketiga faktor tersebut berkontribusi pada kesehatan mental mahasiswa

B. Metodologi

Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur untuk mengkaji faktor-faktor protektif terhadap *psychological distress* pada mahasiswa, dengan fokus pada dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi. Tinjauan literatur dilakukan dengan menelusuri artikel-artikel ilmiah yang relevan guna mengidentifikasi pola temuan, konsistensi hasil, serta kontribusi ketiga faktor protektif tersebut dalam menurunkan tingkat *psychological distress* pada populasi mahasiswa.

Proses pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa base data ilmiah, yaitu Google Scholar, SpringerLink, Scopus, PubMed, dan Taylor & Francis Online. Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci yang berkaitan dengan *psychological distress* dan populasi mahasiswa, serta faktor-faktor protektif yang dikaji. Kata kunci utama yang digunakan yaitu "*psychological distress*", "*college students*" atau "*university students*", "*social support*", "*emotion regulation*", dan "*resilience*", yang dikombinasikan dengan operator Boolean *AND* dan *OR* untuk memperluas dan mempersempit hasil pencarian sesuai kebutuhan.

C. Hasil dan Pembahasan

Psychological Distress pada Mahasiswa

Psychological distress merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada masyarakat (Arvidsdotter et al., 2016) yang secara luas diakui sebagai indikator kesehatan mental. *Psychological distress* didefinisikan sebagai kondisi emosional yang berdampak negatif bagi kesejahteraan. Dengan kata lain, tingkat *psychological distress* yang tinggi menandakan penurunan kesejahteraan (Akyıl et al., 2025). *Psychological distress* umumnya dipahami sebagai kondisi penderitaan emosional yang biasanya ditandai dengan gejala depresi dan kesemasan. Gejala-gejala ini sering muncul secara bersamaan, serta disertai dengan keluhan fisik, berbagai kondisi penyakit kronis, dan beberapa sindrom yang tidak dapat dijelaskan secara medis (Arvidsdotter et al., 2016).

Beberapa alat ukur yang paling sering digunakan untuk mengukur *psychological distress* antara lain Kessler *Psychological Distress Scale* (K10 dan K6) (Kessler et al., 2002; Teo et al., 2025; Tran et al., 2019), *General Health Questionnaire* (GHQ) (Cuéllar-flores et al., 2014; Puustinen, 2012; Saltini et al., 2004) serta instrumen serupa yang dirancang untuk menilai tingkat penderitaan psikologis secara umum.

Penelitian menunjukkan bahwa *psychological distress* cenderung lebih banyak dialami oleh mahasiswa dibandingkan dengan masyarakat umum (Andriani et al., 2025; Nogueira & Sequeira, 2024). *Psychological distress* menjadi isu yang semakin mendapat perhatian seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas kehidupan di perguruan tinggi (Bustamante et al., 2022; Nogueira & Sequeira, 2024). Mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal mengalami berbagai transisi penting dalam kehidupannya, seperti peningkatan tanggung jawab akademik (Bustamante et al., 2022; Nogueira & Sequeira, 2024), penyesuaian terhadap lingkungan sosial baru, serta tuntutan untuk mandiri (Akbar & Aisyawati, 2021; Bustamante et al., 2022; Nogueira & Sequeira, 2024). Kondisi ini membuat mahasiswa cenderung lebih rentan mengalami *distress* psikologis, terutama ketika tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya personal yang dimiliki.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga sering menghadapi tekanan seperti perasaan takut akan kegagalan, tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi, ketidakpastian masa depan, masalah finansial, pesatnya perkembangan teknologi, serta dinamika hubungan sosial (Deasy et al., 2016). Berbagai stresor tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya *psychological distress*, yang kemudian akan berdampak pada masalah kesehatan mental (Nogueira & Sequeira, 2024; Pascoe et al., 2020). Oleh karena itu, *psychological distress* pada mahasiswa memiliki implikasi yang lebih luas terhadap keberfungsian akademik dan kualitas kehidupan di lingkungan perguruan tinggi.

Menurut berbagai penelitian, *psychological distress* merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa (Deasy et al., 2014; Knapstad et al., 2019; Lin & Zhan, 2024; Rashid et al., 2021; Torre et al., 2019). Dikutip dari Knapstad et al. (2019), data dari World Mental Health Surveys yang dilakukan oleh WHO di 21 negara menunjukkan bahwa satu dari lima mahasiswa mengalami

gangguan mental DSM-IV dalam kurun waktu 12 bulan. Survei WHO lintas negara lainnya yang menggunakan kuesioner *self-report* menunjukkan bahwa hingga sepertiga mahasiswa tahun pertama mengalami setidaknya satu gangguan DSM-IV, baik berupa gangguan kecemasan, *mood*/suasana hati, maupun gangguan terkait penggunaan zat. Ts et al. (2017) juga melaporkan hal serupa, yaitu mengenai prevalensi *psychological distress* pada mahasiswa berkisar antara 25% hingga 83%.

Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa *psychological distress* pada mahasiswa tidak hanya sebagai respons sementara terhadap tekanan tertentu, tetapi dapat bertahan lama dan memengaruhi keseharian individu, apalagi jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *distress* yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis lainnya (Lin & Zhan, 2024).

Dari sisi dampak, *psychological distress* pada mahasiswa dapat berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya pada prestasi akademik, motivasi, dan kemampuan konsentrasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *psychological distress* berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik, yang artinya mahasiswa yang memiliki tingkat distres yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah (Abdelwahed & Ramish, 2025; Ma, 2025).

Lebih lanjut, *psychological distress* dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk fokus saat belajar. Mahasiswa yang mengalami *psychological distress* cenderung memiliki cara memperhatikan materi yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki distres, sehingga proses belajar menjadi kurang optimal. Selain itu, *psychological distress* dapat menurunkan motivasi belajar, ditandai dengan tingginya kecemasan yang berkaitan dengan rendahnya motivasi dan keterlibatan akademik mahasiswa. (Gibbons, 2022; Syofyan et al., 2025).

Tingginya *psychological distress* dan dampak negatif yang timbul menunjukkan bahwa isu ini perlu mendapatkan perhatian yang serius. Maka dari itu, perlu adanya penelitian yang menggunakan pendekatan berfokus pada faktor protektif untuk menjawab kompleksitas permasalahan mahasiswa, serta sebagai upaya membantu mahasiswa menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif terhadap *Psychological Distress*

Dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya psikososial yang penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan menjaga kesehatan mental (Akbar & Aisyawati, 2021). Dukungan sosial merujuk pada berbagai sumber daya yang diperoleh individu dari keluarga, teman, rekan kerja, dan komunitas, seperti perhatian dan dukungan emosional, bantuan materi, pemberian informasi atau nasihat, serta rasa memiliki (Lee et al., 2023; Yuan et al., 2025).

Lepore (2012) memaparkan bahwa dukungan sosial dapat diberikan dalam empat bentuk utama. Pertama, memberikan kenyamanan emosional dan meningkatkan harga diri. Kedua, memberikan bantuan finansial atau bantuan materi lainnya. Ketiga, memberikan informasi atau nasihat. Keempat, memberikan bantuan langsung atau bantuan praktis. Dukungan sosial akan lebih bermanfaat jika disesuaikan dengan masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial seringkali dapat meningkatkan semangat seseorang atau mengurangi dampak negatif dari situasi yang penuh tekanan. Dukungan juga dapat melindungi kesehatan mental dan fisik individu, bahkan ketika mereka tidak menyadari bahwa dukungan tersebut telah diberikan. Bentuk dukungan yang tidak disadari ini dikenal sebagai *invisible support*, atau dapat diartikan sebagai dukungan yang melindungi individu dengan mencegah atau mengurangi paparan terhadap sumber-sumber stres (Lepore, 2012)

Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang signifikan terhadap *psychological distress*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang lebih tinggi dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah (Estrada-araoz et al., 2024; Nogueira & Sequeira, 2024; Rathakrishnan et al., 2022). Hal tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis yang dihadapi selama masa studi.

Salah satu mekanisme yang paling banyak dibahas dalam literatur adalah peran dukungan sosial sebagai sumber perlindungan psikososial yang paling vital yang dapat memberikan kepuasan emosional dapat mengurangi dampak stres serta efek buruknya terhadap kesehatan. Faktor ini diukur berdasarkan persepsi mahasiswa terhadap dukungan dari teman, keluarga dan orang-orang yang dianggap penting dalam hidup mereka (Akbar & Aisyawati, 2021). Kehadiran individu yang memberikan empati, pemahaman, dan bantuan dapat membantu individu menilai

situasi yang dihadapi sebagai lebih dapat dikelola, sehingga menurunkan persepsi ancaman dan tekanan psikologis (Yuan et al., 2025).

Selain itu, dukungan sosial juga dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan keamanan emosional (Chen et al., 2025), sehingga memperkuat kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan (Dong et al., 2024). Mahasiswa yang merasa didukung cenderung lebih percaya diri dalam mengatasi masalah serta lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi negatif. Dengan demikian, dukungan sosial dapat membentuk respons kognitif dan emosional yang lebih adaptif terhadap stres. Mahasiswa yang tidak memiliki dukungan sosial perlu mendapatkan dukungan alternatif agar mampu membangun resiliensi dan menghadapi stres dengan lebih efektif (Deasy et al., 2014).

Resiliensi sebagai Faktor Protektif terhadap *Psychological Distress*

Resiliensi merujuk pada proses yang mencerminkan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi resiko atau kesulitan yang signifikan. Dari definisi ini, terdapat dua kondisi utama yaitu adanya paparan terhadap resiko yang besar serta adanya bukti bahwa individu mampu mempertahankan atau memulihkan fungsi adaptif meskipun menghadapi ancaman serius terhadap perkembangan (Ong & Cammarata, 2020).

Resiliensi juga dipahami sebagai proses yang bersifat dinamis dan dapat berkembang sepanjang rentang kehidupan. Resiliensi melibatkan berbagai komponen, termasuk aspek kognitif (Yao & Hsieh, 2025), emosional (Waugh et al., 2011), dan perilaku (Jouali et al., 2024), yang memungkinkan individu menilai situasi sulit secara lebih adaptif, mengelola respons emosional, serta mengambil langkah-langkah pemecahan masalah yang efektif.

Dikutip dari Yasmeen & Kausar (2025), terdapat dua jenis resiliensi, yaitu resiliensi sebagai sifat (*trait resilience*) dan resiliensi sebagai keadaan (*state resilience*). *Trait resilience* dipandang sebagai bagian dari kepribadian, dan terbagi menjadi dua yaitu *inter-trait resilience* dan *intra-trait resilience*. Sementara itu, resiliensi yang muncul dari situasi sulit disebut sebagai *state resilience*, yang juga terdiri dari *inter-state resilience* dan *intra-state resilience*.

Resiliensi pada mahasiswa merujuk pada kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sulit dan bangkit kembali setelah mengalami peristiwa yang menekan, yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai sumber stres yang tidak terhindarkan, seperti tekanan akademik, tantangan sosial, dan masalah pribadi (Ji & Kadri, 2024). Resiliensi membantu mahasiswa untuk bangkit kembali dari kegagalan atau hambatan lainnya tanpa menimbulkan dampak mental atau emosional yang berkepanjangan (Yeager & Dweck, 2012). Selain itu, resiliensi juga membantu mahasiswa dalam mengatur emosi, terutama ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan. Mahasiswa yang resilien cenderung menggunakan strategi *coping* yang adaptif, seperti pemecahan masalah atau mencari dukungan sosial, untuk mengurangi dampak negatif stres (Thompson et al., 2018)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa. Secara umum, mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat distres yang lebih rendah. Demikian pula, mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Bacchi & Licinio, 2016; Demir, 2020). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami *psychological distress* yang lebih tinggi karena mereka menilai situasi sebagai hal yang mengancam. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung tidak memandang suatu peristiwa sebagai hal yang menekan dibandingkan individu dengan tingkat resiliensi yang rendah (Yasmeen & Kausar, 2025)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan kehidupan tanpa mengalami gangguan psikologis yang berlebihan. Resiliensi membantu mahasiswa mengembangkan *self-regulation*, mengurangi stres akademik, serta beradaptasi dengan berbagai tantangan akademik, sehingga meningkatkan keterlibatan belajar dan keberhasilan akademik (Bagdžiūnienė et al., 2025; Li et al., 2024). Hal ini menjadikan resiliensi sebagai sasaran potensial dalam upaya pencegahan dan penanganan *psychological distress*. Resiliensi juga saling terkait dengan faktor protektif lain, seperti dukungan sosial dan regulasi emosi, dalam membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif (Dennis et al., 2024).

Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif terhadap *Psychological Distress*

Regulasi emosi merupakan proses penting dalam mengelola keadaan emosional, yang dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan fisik. Regulasi emosi mencakup berbagai strategi dan mekanisme untuk meningkatkan atau menurunkan emosi tertentu, mengurangi

stres, kecemasan, maupun depresi, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Hajiyeva & Kosonogov, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara regulasi emosi dan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa. Secara umum, mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami distres yang lebih rendah, sedangkan mereka yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi lebih rentan terhadap tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi (Camia et al., 2025; Rech et al., 2023). Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil penelitian ini relatif konsisten di berbagai konteks budaya dan setting pendidikan, sehingga menguatkan posisi regulasi emosi sebagai faktor protektif yang relevan dalam memahami *psychological distress* pada populasi mahasiswa.

Regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif terhadap *psychological distress* melalui kemampuannya dalam membantu individu mengelola respons emosional terhadap situasi yang menekan (Serey et al., 2025). Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengenali emosi negatif sejak awal, memahami sumbernya, serta mengarahkan respons emosional secara lebih adaptif.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, regulasi emosi menjadi keterampilan yang sangat relevan mengingat berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan yang dihadapi. Tekanan terkait beban studi, evaluasi akademik, relasi sosial, serta ketidakpastian masa depan sering kali memicu respons emosional yang intens. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya secara adaptif cenderung lebih mampu bertahan menghadapi tekanan tersebut tanpa mengalami gangguan psikologis yang signifikan (Tuong et al., 2025).

Sintesis Temuan dan Implikasi

Hasil tinjauan literautur menunjukkan bahwa dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi secara konsisten berperan sebagai faktor protektif terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Dukungan sosial membantu mahasiswa menghadapi tekanan, baik melalui dukungan emosional maupun bantuan praktis. Regulasi emosi mempengaruhi cara individu mengelola respons emosionalnya terhadap situasi yang menekan. Sedangkan resiliensi mencerminkan kemampuan bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan, yang berkembang dari interaksi antara sumber daya personal dan lingkungan.

Ketiga faktor protektif tersebut menunjukkan peran yang berbeda namun saling terkait. Dukungan sosial banyak diposisikan sebagai konteks atau sumber daya lingkungan yang memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tekanan, sementara regulasi emosi berperan pada tingkat proses psikologis internal dalam merespons stres. Di sisi lain, resiliensi sering dipahami sebagai kapasitas adaptif yang terbentuk dari pengalaman menghadapi tekanan secara berulang, termasuk melalui dukungan lingkungan dan kemampuan regulasi emosi. Pola ini menunjukkan bahwa perbedaan peran masing-masing faktor protektif penting untuk dipertimbangkan dalam memahami *psychological distress* pada mahasiswa, terutama ketika menganalisis bagaimana faktor-faktor tersebut berkontribusi pada tingkat *distress* yang dialami individu.

D. Kesimpulan

Psychological distress merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama karena berbagai tuntutan akademik dan perubahan kehidupan yang dihadapi. Literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang berkaitan dengan tingkat *psychological distress* yang lebih rendah. Dukungan sosial membantu mahasiswa memiliki perasaan didukung dan tidak menghadapi tekanan sendirian, regulasi emosi mempengaruhi cara merespons stres secara emosional, sementara resiliensi membantu mahasiswa menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, pemahaman mengenai *psychological distress* pada mahasiswa menjadi lebih komperhensif ketika ketiga faktor protektif tersebut dipertimbangkan secara bersamaan.

Upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa perlu difokuskan pada penguatan faktor-faktor protektif. Perguruan tinggi dapat mendorong terbentuknya dukungan sosial yang positif melalui lingkungan belajar yang suportif, serta menyediakan layanan yang membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan resiliensi. Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih lanjut bagaimana ketiga faktor ini saling berkaitan dan bagaimana intervensi yang berfokus pada faktor protektif dapat membantu menurunkan *psychological distress* pada populasi yang lebih luas.

E. Referensi

Abdelwahed, N. A. A., & Ramish, M. S. (2025). The Role of E-Learning Crack-Up Perception and Fear of Academic Year Loss in Students ' Psychological Distress and Academic Performance. *OBM Neurobiology*, *9*(1), 1–20. https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2501270

Adams, D. R., Meyers, S. A., & Beidas, R. S. (2016). The Relationship Between Financial Strain , Perceived Stress , Psychological Symptoms , and Academic and Social Integration in Undergraduate Students. *Journal of American College Health*. https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1154559

Affan, R., Darwich, K., Jarrouge, G., Hannouch, T., & Assaad, S. (2025). Mental health status among university students during the transition period from high school to university in Lebanon : a cross - sectional study. *BMC Public Health*, *25*. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23087-3

Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping Strategy , Social Support , and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122

Akyıl, Y., Çağlar, A., & Erdinc, B. (2025). The mediating role of resilience and regret between psychological distress and entrapment: parallel mediation model. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*. https://doi.org/doi.org/10.1057/s41599-025-06102-1

Andriani, D., Purba, F. D., Witteveen, A. B., Zakiyah, N., & Sijbrandij, M. (2025). Effectiveness of adapted self-help plus (SH +) to reduce psychological distress among university students in Indonesia (APRESIASI): protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, *13*(752). https://doi.org/doi.org/10.1186/s40359-025-03026-y

Arvidsdotter, T., Marklund, B., Kylen, S., Taft, C., & Ekman, I. (2016). Understanding persons with psychological distress in primary health care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *30*, 687–694. https://doi.org/10.1111/scs.12289

Bacchi, S., & Licinio, J. (2016). Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students. *Academic Psychiatry*. https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0

Bagdžiūnienė, D., Žukauskaitė, I., Bulotaitė, L., & Sargautytė, R. (2025). Study and personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*, *16*(1517359). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359

Bech, P. (1990). Measurement of Psychological Distress and Well-Being. *Psychoter Psychosom*, *54*, 77–89. https://doi.org/doi.org/10.1159/000288382

Bustamante, C. M. V., Coombs, G., Eichi, H. R., Mair, P., Onnela, J.-P., Baker, J. T., & Buckner, R. L. (2022). Fluctuations in behavior and affect in college students measured using deep phenotyping. *Scientific Reports*, *12*(1932), 1–17. https://doi.org/10.1038/s41598-022-05331-7

Camia, M., Ciaramidaro, A., Benassi, E., Giovagnoli, S., Angelini, D., Rubichi, S., & Scorza, M. (2025). The Mediation Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Anxiety and Depression in University Students with Specific Learning Disorder. *Healthcare*, *13*(10). https://doi.org/doi.org/10.3390/healthcare13101211

Chan, V., Moore, J., Fuchs, D. C., Derenne, J., & Fuchs, C. (2019). Transitional Age Youth and College Mental Health. *Child and Adolescent Psychiatry Clinics of NA*, *28*, 363–375. https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.02.008

Chen, C., Zhu, Y., & Xiao, F. (2025). Research on the relationship between social support and academic self-efficacy among college students : a multivariate empirical analysis. *Front Public Health*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1507075

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

Damayanti, R., & Satria, F. (2025). Classification of Risk and Protective Factors for Students ' Mental Health Using Data Mining Techniques. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *8*(1), 2614–1566. https://doi.org/doi.org/10.25217/0020258563800

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

Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2016). Psychological distress and help seeking amongst higher education students : findings from a mixed method study of undergraduate nursing / midwifery and teacher education students in

Ireland. *Irish Educational Studies*. https://doi.org/10.1080/03323315.2016.1146157

Demir, A. (2020). The relationship between university students ' psychological resilience and anxiety levels and comparising in terms of physical activity levels gender and academic achievement. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, *12*(6), 75–83. https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.08

Dennis, N. J., Bulgin, T., Nicastri, C. M., Bell, C., & Delgado, M. R. (2024). Emotion Regulation Under Stress : A Social Processing and Memory Perspective. In J. U. Blackford & M. R. Milad (Eds.), *New Discoveries in the Brain Sciences of Fear and Anxiety - From Basic to Clinical Neuroscience* (pp. 179–204). Springer, Cham. https://doi.org/doi.org/10.1007/7854_2024_560

Dong, Y., Chen, M., Wu, Z., & Zhang, Z. (2024). Covid - 19 psychological pressures , depression and FOMO : the mediating role of online social support and emotional regulation. *BMC Psychology*, *12*(116), 1–15. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01610-2

Estrada-araoz, E. G., León-hancco, L. B., Larico-uchamaco, G. R., Avilés-puma, B., & Yupanqui-Pino, E. H. (2024). Perceived social support and psychological distress in a sample of Peruvian university students : A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *4*(833). https://doi.org/10.56294/saludcyt2024833

Gibbons, C. (2022). Understanding the role of stress , personality and coping on learning motivation and mental health in university students during a pandemic. *BMC Psychology*, *10*(261), 1–13. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00971-w

Hajiyeva, G., & Kosonogov, V. (2023). Emotion Regulation : a Psychophysiological Review. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, *14*(1), 58–69. https://doi.org/10.34883/PI.2023.14.1.005

Ji, X., & Kadri, N. B. M. (2024). THE MEDIATING ROLE OF RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING : A CROSS-CULTURAL STUDY OF UNIVERSITY STUDENTS. *Scientific Culture*, *10*(3), 166–178. https://doi.org/10.5281/zenodo.17488217

Jouali, Y., Jouali, J., & Aboudi, S. El. (2024). Strengthening resilience and coping through coaching : the impact of behavioral , cognitive and emotional skills. *Environment and Social Psychology*, *9*(8), 1–17. https://doi.org/10.59429/esp.v9i8.2789

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, E., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. ., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, *32*(6), 959–976. https://doi.org/10.1017/S0033291702006074

Kizuki, M., & Fujiwara, T. (2018). Adult Attachment Patterns Modify the Association Between Social Support and Psychological Distress. *Front Public Health*, *6*(249). https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00249

Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2019). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, *51*, 470–478. https://doi.org/doi.org/10.1017/S0033291719003350

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lee, S., Lee, N., Lee, T. J., & Hyun, S. S. (2023). The influence of social support from intermediary organizations on innovativeness and subjective happiness in community-based tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 1–23. https://doi.org/10.1080/09669582.2023.2175836

Lepore, S. J. (2012). Social Support. In *Encyclopedia of Human Behavior* (2nd ed.). Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00336-0

Li, K., Wang, H., Siu, O., & Yu, H. (2024). How and When Resilience can Boost Student Academic Performance : A Weekly Diary Study on the Roles of Self-Regulation Behaviors, Grit, and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, *25*(36), 1–26. https://doi.org/doi.org/10.1007/s10902-024-00749-4

Lin, J., & Zhan, M. (2024). The influence of university management strategies and student resilience on students well-being & psychological distress: investigating coping mechanisms and autonomy as mediators and parental support as a moderator. *Current Psychology*, *43*, 25604–25620. https://doi.org/doi.org/10.1007/s12144-024-06153-8

Long, L. J., Bistricky, S. L., Phillips, C. A., D'Souza, J. M., Richardson, A. L., Lai, B. S., Short, M., & Gallagher, M. W. (2020). The Potential Unique Impacts of Hope and Resilience on Mental Health and Well-Being in the Wake of Hurricane Harvey. *Journal of Traumatic Stress*, *33*(6), 1–11. https://doi.org/10.1002/jts.22555

Ma, X. (2025). The relationship between psychological stress and academic performance among college students : The mediating roles of cognitive load and self-efficacy. *Acta Psychologica*,

259(105433). https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105433

Mcdonald, H. M., Sherman, K. A., Petocz, P., Kangas, M., Grant, K., & Kasparian, N. A. (2016). Mindfulness and the Experience of Psychological Distress : the Mediating Effects of Emotion Regulation and Attachment Anxiety. *Mindfulness*. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0517-9

Nogueira, M. J. C., & Sequeira, C. A. (2024). Positive and Negative Correlates of Psychological Well-Being and Distress in College Students ' Mental Health : A Correlational Study. *Healthcare*, *12*(1085). https://doi.org/doi.org/10.3390/healthcare12111085

Ong, A. D., & Cammarata, C. (2020). Resilience Theory of , Not Just the Trait Dimension. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Models and Theories: Vol. I* (Issue 1985, pp. 357–361). https://doi.org/10.1002/9781119547143.ch59

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Puustinen, P. J. (2012). Screening for Psychologicall Distress. In *Psychological Distress: Symptoms, Causes and Coping* (pp. 49–66). Nova Science Publishers, Inc.

Rashid, M. H. A., Hashim, N. A., Nikmat, A. W., & Mohamad, M. (2021). Religiosity , religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, *10*(1), 150–160. https://doi.org/10.11591/ijere.v10i1.20870

Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., & Yahaya, A. (2022). Perceived Social Support , Coping Strategies and Psychological Distress among University Students during the COVID-19 Pandemic : An Exploration Study for Social Sustainability in Sabah, Malaysia. *Sustainability*, *14*(3250). https://doi.org/doi.org/10.3390/su14063250

Rech, M., Diaz, G. B., Schaab, B. L., Rech, C. G. S., Calvetti, P. U., & Reppold, C. T. (2023). Association of Emotional Self-Regulation with Psychological Distress and Positive Functioning Dimensions in Brazilian University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(14). https://doi.org/doi.org/10.3390/ijerph20146428

Saltini, A., Mazzi, M. A., Piccolo, L. Del, & Zimmermann, C. (2004). Decisional strategies for the attribution of emotional distress in primary care. *Psychological Medicine*, *34*(4), 729–739. https://doi.org/10.1017/S0033291703001260

Serey, A. K., Martínez-líbano, J., & Barahona-fuentes, G. (2025). Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents : A Systematic Review. *Mental Health: Global Challenges*, *8*(1). https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.240

Sulimani-aidan, Y., Achdut, N., Zeira, A., & Benbenishty, R. (2022). Psychological distress among care leavers during the transition to adulthood : Risk and protective factors throughout their life course. *Child and Family Social Work*, *27*(November), 324–339. https://doi.org/10.1111/cfs.12887

Syofyan, H., Rijal, M., Lestari, M. R. D. W., & Pappachan, P. (2025). Anxiety , psychology and learning motivation in elementary school science learning : A correlational study. *International Journal of Education and Practice*, *13*(2), 536–551. https://doi.org/10.18488/61.v13i2.4071

Teo, S. M., Gan, D., Wang, M., Browne, V., Baker, D., Smith, C. L., Filia, K., Killackey, E., & Gao, C. X. (2025). Psychological distress and mental health disparities over time between tertiary students and non-student working peers in Australia. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *60*, 2835–2847. https://doi.org/doi.org/10.1007/s00127-025-02953-w

Thompson, G., Wrath, A., Trinder, K., & Adams, G. C. (2018). The roles of attachment and resilience in perceived stress in medical students. *Canadian Medical Education Journal*, *9*(4), 69–77. http://www.cmej.ca

Tian, X., Jin, Y., Chen, H., Tang, L., & Herrera, M. F. J. (2021). Relationships among Social Support , Coping Style , Perceived Stress , and Psychological Distress in Chinese Lung Cancer Patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *8*(2). https://doi.org/doi.org/10.4103/apjon.apjon_59_20

Tindle, R., Castillo, P., Doring, N., Grant, L., & Willis, R. (2022). Developing and validating a university needs instrument to measure the psychosocial needs of university students. *British Journal of Educational Psychology*, *92*, 1550–1570. https://doi.org/10.1111/bjep.12515

Torre, J. A. la, Fernandez-Villa, T., Molina, A. J., Amezcua-prieto, C., Mateos, R., Cancela, J. M., Delgado-Rodriguez, M., Ortiz-Moncada, R., Alguacil, J., Redondo, S., Gomez-Acebo, I., Morales-

Suárez-Varela, M., Abellan, G. B., Mejias, E. J., Valero, L. F., Ayan, C., Vilorio-Marques, L., Olmedo-Requena, R., & Martin, V. (2019). Psychological Distress , Family Support and Employment Status in First-Year University Students in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(1209). https://doi.org/10.3390/ijerph16071209

Tran, T. D., Kaligis, F., Wiguna, T., Willenberg, L., Nguyen, H. T. M., Luchters, S., Azzorpardi, P., & Fisher, J. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia : Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorders*, *246*, 189–194. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042

Ts, J., Rani, A., Menon, P. G., Cr, J., M, R., Jose, V., KS, R., Kishore, A., K, T., & B, S. N. (2017). Psychological distress among college students in Kerala , India — Prevalence and correlates. *Asian Journal of Psychiatry*, *28*, 28–31. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.026

Tuong, V. N., Doan, H. K., Pham, P. T., & Quang, M. T. (2025). Key predictors of emotion regulation in Vietnamese undergraduates : life orientation , social support , and self-esteem. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, *15*(2), 131–137. https://doi.org/10.51847/UdjZhqYAGj

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Review Resilience and mental health : how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, *7*(5), 441–448. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1

Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible Emotional Responsiveness in Trait Resilience. *Emotion*, *11*(5), 1059–1067. https://doi.org/10.1037/a0021786

Yao, Z., & Hsieh, S. (2025). Amygdala and anterior cingulate cortex activations during emotional Stroop and self-negativity appraisal are associated with trait resilience. *Personality and Individual Differences*, *246*(113295). https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113295

Yasmeen, N., & Kausar, R. (2025). Stress Appraisal, Resilience, and Psychological Distress in College and University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *40*(1), 1–12. https://doi.org/doi.org/10.33824/PJPR.2025.40.1.01

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience : When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, *47*(4), 302–314. https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805

Yuan, R., Qi, F., Zhou, J., Zhu, Q., Liu, Q., Zhang, H., & Wang, Y. (2025). The impact of reading trauma literature on Chinese undergraduates ' PTSD : the mediating roles of social support and empathy. *BMC Psychology*, *13*(997). https://doi.org/doi.org/10.1186/s40359-025-03356-x