

## FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB INDIVIDU MENGALAMI *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* (STUDI *NARRATIVE REVIEW*)

Michelle Faith Oroh<sup>1</sup>, P. Tommy Y. S. Suyasa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: michelle.705200068@fpsi.untar.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: tommys@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 04-11-2025, revisi: 11-12-2025, diterima untuk diterbitkan: 20-01-2026

---

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan seorang individu mengalami *psychological distress* dengan data yang diambil berupa penelitian-penelitian sebelumnya. *Psychological distress* merupakan sebuah kondisi emosional yang tidak nyaman yang dialami seseorang sebagai tanggapan terhadap tuntutan atau stres tertentu yang dapat mengakibatkan penderitaan, baik jangka pendek maupun panjang. Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative review*. *Narrative review* adalah tinjauan kritis terhadap penelitian yang sudah pernah diterbitkan mengenai topik tertentu. Hasil kajian menemukan empat artikel penelitian kuantitatif yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian ditemukan enam faktor yang menyebabkan *psychological distress*, yaitu: (a) *attachment anxiety*, (b) *reflective functioning*, (c) *well-being*, (d) kecanduan media sosial, (e) stres akademik, dan (f) koneksi komunitas.

**Kata Kunci:** faktor, *psychological distress*, *narrative review*

### ABSTRACT

The aim of this research is to determine the factors that cause an individual to experience *psychological distress* with data taken in the form of previous research. *Psychological distress* is an uncomfortable emotional condition experienced by a person as a response to certain demands or stress which can result in suffering, both short and long term. The research method used is *narrative review*. *Narrative review* is a critical review of research that has been published on a particular topic. The results of the study found four quantitative research articles that were relevant to the research objectives, then six factors were found that caused *psychological distress*, namely: (a) *attachment anxiety*, (b) *reflective functioning*, (c) *well-being*, (d) social media addiction, (e) academic stress, and (f) community connection.

**Keywords:** factors, *psychological distress*, *narrative review*

Stres terbagi menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* biasanya dikenal dengan stres positif. Dengan melakukan tugas-tugas yang menantang namun menyenangkan menghasilkan jenis pencapaian yang memuaskan, perkembangan, penguasaan, pertumbuhan, dan tingkat kinerja yang tinggi, terutama terlihat dalam hal-hal seperti olahraga atau berbicara didepan umum dapat menghasilkan respons stres yang positif. *Distress* adalah hasil dari stres yang bersifat negatif dan disebabkan oleh tuntutan, terutama jika tuntutannya berat, kerugian, atau ancaman yang hanya ada dalam pikiran, yang mengakibatkan ketidakstabilan fisik dan psikologis serta mengancam kesehatan seseorang. Ini adalah emosi negatif tanpa nama yang dapat menyebabkan ketidakcocokan fisik dan mental dengan konsekuensi yang sangat serius bagi kesehatan (American Psychological Association, n.d.).

Stres adalah respons nonspesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang diberikan padanya. Stres bukan hanya fenomena psikologis, tetapi juga melibatkan perubahan fisiologis yang nyata dalam tubuh, seperti pembesaran kelenjar adrenal, atrofi sistem limfatik, dan munculnya tukak lambung dan duodenum (Selye dalam Tan dan Yip, 2018).

Menurut kamus American Psychological Association (n.d.), *psychological distress* adalah serangkaian gejala fisik dan psikis yang menyakitkan dan berhubungan dengan naik turunnya perasaan seseorang; pada hal tertentu dapat menjadi penanda dini akan penyakit depresi, kecemasan, skizofrenia, somatoform, atau kondisi klinis lainnya. *Psychological distress* juga merupakan sebuah kondisi emosional yang tidak nyaman yang dialami seseorang sebagai tanggapan terhadap tuntutan atau stres tertentu yang dapat mengakibatkan penderitaan, baik jangka pendek maupun panjang (Ridner, 2004).

Berbagai fenomena terkait kesehatan mental telah muncul di Indonesia sejak tahun 2021. Salah satu faktor utama yang memperburuk penyakit kejiwaan ini adalah wabah COVID-19. Sebagai contoh, jumlah penduduk yang menderita depresi di Indonesia mencapai 9 juta pada tahun 2023 dengan prevalensi ini merujuk kepada sekitar 3.7% dari seluruh populasi (Anwar, 2023). Anak muda dan remaja juga mengalami masalah kesehatan yang cukup parah. Misalnya, hasil survei dari tahun 2022 menunjukkan bahwa setiap satu dari tiga remaja di Indonesia menderita masalah kesehatan jiwa termasuk: gangguan kecemasan dan depresi (Alexander, 2023; Anwar, 2023). Beberapa faktor seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial serta harapan tinggi keluarga menjadi penyebab utama peningkatan tingkat stres dan kecemasan anak muda (Alexander, 2023).

Kemudian mahasiswa yang mengambil kuliah daring selama pandemi juga memiliki masalah serius tentang kualitas kesehatan mental mereka. Studi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami *social media fatigue* (kelelahan media sosial) dan kecemasan akibat kelebihan informasi dan perubahan gaya hidup selama pandemi (Hapsari, 2021). Dampak dari pandemi ini masih dirasakan hingga saat ini, dengan banyak orang yang terus menghadapi perasaan terisolasi dan kecemasan yang berkelanjutan. Peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental dan dukungan psikologis di berbagai institusi, seperti sekolah dan tempat kerja, menjadi sangat penting dalam mengatasi masalah ini (Meirina, 2021).

Fenomena ini menunjukkan pentingnya peningkatan kesadaran dan upaya untuk mendukung kesehatan mental, baik melalui layanan kesehatan yang lebih baik maupun dukungan dari lingkungan sekitar. *Psychological distress* telah memberikan dampak yang mendalam pada berbagai fenomena di Indonesia, terutama setelah pandemi COVID-19. Pertama, meningkatnya tingkat *psychological distress*, khususnya di kalangan remaja, berkontribusi pada peningkatan signifikan dalam kasus bunuh diri. Banyak remaja yang menghadapi stres berlebihan dari tekanan akademis, ekspektasi keluarga, dan media sosial merasa tidak mampu mengatasinya dengan baik, yang terlihat dari meningkatnya angka kasus bunuh diri di kalangan muda (Rizaty, 2023; Sucahyo, 2023).

Kedua, masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa juga semakin parah akibat peralihan ke pembelajaran daring selama pandemi. Kurangnya interaksi sosial, meningkatnya waktu layar, dan stres beradaptasi dengan metode pembelajaran baru menyebabkan tingginya tingkat kecemasan, depresi, dan kelelahan media sosial di antara mahasiswa (Hapsari, 2021). Ketiga, meningkatnya *psychological distress* ini juga menyoroti kekurangan dalam layanan kesehatan mental di Indonesia. Ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan sistem dukungan kesehatan mental, termasuk akses ke psikolog dan psikiater, terutama untuk kalangan muda. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan pentingnya layanan kesehatan mental yang lebih baik dan dukungan psikologis di institusi pendidikan dan tempat kerja (Meirina, 2021).

Keempat, *psychological distress* juga mengubah pola interaksi sosial. Isolasi dan pembatasan selama pandemi mengurangi interaksi tatap muka, yang berkontribusi pada perasaan kesepian dan depresi. Ketika orang-orang beradaptasi dengan norma baru interaksi fisik yang terbatas, ketergantungan pada komunikasi digital meningkat, yang sering kali menyebabkan perasaan isolasi dan keterputusan sosial (Hapsari, 2021; Meirina, 2021). Kelima, keluarga dan komunitas mengalami dampak lebih luas dari *psychological distress*.

Tekanan ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan dan ketidakstabilan finansial akibat pandemi, memperparah krisis kesehatan mental. Stres karena ketidakpastian finansial dapat meningkatkan kecemasan dan depresi, memengaruhi dinamika keluarga dan kesejahteraan komunitas.

Secara keseluruhan, *psychological distress* yang disebabkan oleh pandemi dan tekanan sosial lainnya memiliki efek yang luas, menekankan kebutuhan mendesak akan strategi kesehatan mental yang komprehensif dan sistem dukungan di Indonesia (Sucahyo, 2023). Oleh karena dampak yang sangat merugikan dari *psychological distress*, maka perlu diantisipasi agar individu terhindar dari *psychological distress*. Untuk menghindari individu dari *psychological distress*, perlu diidentifikasi beberapa faktor yang dapat berpotensi menyebabkan *psychological distress*.

Menurut McCabe-White et al. (2021), faktor dari *psychological distress* yang dialami pasangan penderita kanker kepala dan leher meliputi: (a) faktor klinis, (b) faktor sosiodemografis dan jaringan sosial, (c) faktor hubungan (antar-pasangan), dan (d) faktor psikologis. Menurut Sirois dan Owens (2021), faktor dari *psychological distress* yang dialami pekerja layanan kesehatan saat terjadi wabah penyakit menular meliputi: (a) faktor sosiodemografis, (b) faktor pekerjaan, (c) faktor sosial, (d) faktor psikologis, dan (e) faktor pemaparan infeksi. Demikian pula menurut Wang et al. (2020) bahwa faktor dari *psychological distress* saat pandemi COVID-19 meliputi: (a) faktor jenis kelamin, (b) faktor usia, (c) faktor status sosioekonomis, (d) faktor risiko infeksi COVID-19, (e) faktor pemaparan media yang lama, (f) faktor dukungan sosial/keluarga, dan (g) faktor aktivitas fisik yang panjang.

Dengan demikian beberapa penelitian (McCabe-White et al., 2021; Sirois & Owens, 2021; Wang et al., 2020) sudah mencoba mengidentifikasi faktor dari *psychological distress*. Faktor dari *psychological distress*, yaitu: (a) faktor klinis, (b) faktor sosiodemografis dan jaringan sosial, (c) faktor hubungan (antar-pasangan), (d) faktor psikologis, (e) faktor pekerjaan, (f) faktor sosial, (g) faktor psikologis, (h) faktor pemaparan infeksi, (i) faktor jenis kelamin, (j) faktor usia, (k) faktor status sosioekonomis, (l) faktor risiko infeksi COVID-19, (m) faktor pemaparan media yang lama, (n) faktor dukungan sosial/keluarga, dan (o) faktor aktivitas fisik yang panjang. Penelitian ini melihat terdapat kesenjangan walaupun sudah ditemukan faktor-faktor di atas, boleh jadi masih ada faktor lainnya yang belum termasuk, khususnya yang diteliti setelah tahun 2021. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, mencoba untuk melakukan kajian literatur terhadap faktor *psychological distress* hasil penelitian dalam kurun waktu dua tahun terakhir (2022 s.d. 2023) yang mungkin terlewat. Hasil temuan berbagai faktor dari *psychological distress* akan dirangkum oleh penulis dalam narasi/skripsi ini.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative review*. *Narrative review* adalah tinjauan kritis terhadap penelitian yang sudah pernah diterbitkan mengenai topik tertentu (Edanz, 2023). *Narrative review* sendiri bertujuan untuk mengidentifikasi penelitian yang menggambarkan suatu masalah dalam cangkupan luas (Science Direct, 2024). *Narrative review* juga tidak memiliki pertanyaan penelitian atau strategi pencarian yang telah ditentukan sebelumnya (Science Direct, 2024). Dengan kata lain, *narrative review* tidak memiliki pendekatan sistematis atau protokol khusus sehingga tidak ada standar atau protokol yang memandu tinjauan.

Pencarian literasi dilakukan pada *database* APA dengan menggunakan kata kunci "*psychological distress*" yang bersifat *open access* pada rentang tahun 2023 dan 2024. Kriteria inklusi: (a) menjelaskan tentang faktor penyebab *psychological distress*, (b) berbahasa Inggris. Kriteria eksklusi: (a) kajian literatur atau *literature review*, (b) penelitian kualitatif, (c) berkaitan dengan COVID-19, (d) artikel teks lengkap tidak tersedia. Penulis berhasil mengumpulkan empat artikel yang memenuhi kriteria tersebut.

Ada empat tahap yang dilakukan penulis ketika menyusun *narrative review*, yaitu: (1) mencari literatur, (2) mengidentifikasi kata kunci, (3) melakukan tinjauan abstrak dan artikel, dan (4) merangkum hasil. Pertama, mencari literatur, penulis melakukan pencarian artikel-artikel penelitian di *database* American Psychological Association (APA) PsycNet. Salah satu *database* terbesar dan terpercaya untuk literasi psikologi adalah APA. Penulis memilih *database* tersebut karena tingkat kredibilitasnya dan kunci akses gratis yang disediakan dari kampus.

Kedua, mengidentifikasi kata kunci, penulis memilih kata kunci "*psychological distress*" untuk mencari penelitian yang relevan dengan topik yang diinginkan. Selain itu, penulis juga membatasi pencarian dengan rentang satu tahun terakhir untuk menambah relevansi penelitian terhadap perkembangan dunia. Karena target penelitian ini adalah faktor-faktor dari *psychological distress* sehingga penulis juga membatasi pencarian hanya pada artikel yang menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Ketiga, melakukan tinjauan abstrak dan artikel, setelah mengumpulkan artikel-artikel yang berkaitan dengan topik penelitian, penulis kemudian melakukan tinjauan terhadap judul hingga abstrak dari artikel yang terkumpul. Seperti definisinya, kajian *narrative review* tidak harus menyertakan setiap artikel pada suatu topik.

Keempat, merangkum hasil, penulis menyusun kajian ini dengan merangkum artikel-artikel yang sudah ditinjau hubungannya dengan topik penelitian. Penulis mereferensi semua artikel relevan yang dipakai dalam kajian ini.

## HASIL

**Tabel 1.**

*Partisipan dari artikel penelitian yang dikumpul*

No.	Penulis	Jumlah Partisipan	Jenis Kelamin	Usia
1.	Brugnera et al., 2023	40 psikoterapis Italia	72.5% perempuan	Rata-rata 47.4 tahun
2.	Huang et al., 2023	598 mahasiswa Taiwan	65.38% laki-laki	20–45 tahun (rata-rata 22.8 tahun)
3.	Kristensen et al., 2023	1,508 remaja SMA Norwegia	60.7% perempuan	15–24 tahun (rata-rata 16.42 tahun)
4.	Lim et al., 2024	2,424 cisgender minoritas seksual perempuan	Cisgender minoritas seksual perempuan	18–88 tahun (81.1% dibawah 45 tahun)

catatan: seluruh penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif

**Tabel 2.**

*Ringkasan dari artikel penelitian yang dikumpul*

No.	Penulis	Faktor	Hasil Penelitian
1.	Brugnera et al., 2023	<i>Attachment Anxiety, Reflective Functioning, dan Well-Being</i>	<i>Attachment anxiety</i> yang lebih tinggi dan kesadaran akan keadaan mental (RF), dengan <i>well-being</i> individu yang lebih rendah, memprediksi <i>burnout</i> dan <i>psychological distress</i> yang lebih besar diantara psikoterapis.
2.	Huang et al., 2023	Kecanduan Media Sosial	Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial, <i>psychological distress</i> , dan kecanduan makanan, menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan kendali diri atau mengurangi stigma berat badan dapat bermanfaat.
3.	Kristensen et al., 2023	Stres Akademik	Stres akademik secara konsisten memprediksi <i>psychological distress</i> pada remaja, dan efikasi diri akademis dapat memediasi separuh hubungan ini, dengan gender memoderasi hubungan intraindividual antara stres akademik dan <i>psychological distress</i> .
4.	Lim et al., 2024	Koneksi Komunitas	Perasaan positif terhadap koneksi komunitas dikaitkan dengan tingkat <i>psychological distress</i> yang lebih rendah di antara perempuan minoritas seksual di Australia.

### ***Attachment Anxiety***

Menurut penelitian Brugnera et al. (2023), *attachment anxiety* adalah kecemasan yang ditandai dengan emosi yang sangat aktif, ketakutan yang berkelanjutan akan ditinggalkan, dan kesulitan dalam mengelola emosi negatif dalam hubungan. Individu dengan tingkat *attachment anxiety* yang tinggi cenderung memperbesar afeksi negatif, yang dapat menyebabkan peningkatan *psychological distress*. Mereka sering memiliki sensitivitas yang meningkat terhadap tanda-tanda penolakan dan terus-menerus mencari jaminan dari orang lain, yang dapat membebani hubungan pribadi dan profesional. Bentuk ketidakamanan keterikatan ini dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan, menjadikannya faktor kritis dalam memprediksi *psychological distress* di antara para profesional seperti psikoterapis.

*Attachment anxiety* dapat menyebabkan *psychological distress* dengan mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatur emosi negatif dan mengelola stres secara efektif. Orang dengan tingkat *attachment anxiety* yang tinggi sering kali berjuang dengan masalah kepercayaan (*trust issues*). Keadaan kewaspadaan yang berkelanjutan ini dapat menyebabkan peningkatan *psychological distress*, karena individu tersebut mungkin merasa sulit untuk mengatasi stresor pekerjaan. Kekhawatiran yang berkelanjutan dan disfungsi emosional yang terkait dengan *attachment anxiety* dapat *psychological distress* dari waktu ke waktu, membuatnya sulit bagi individu yang terpengaruh untuk mempertahankan kesejahteraan mental mereka (Brugnera et al., 2023).

### ***Reflective Functioning (RF)***

Dalam penelitian Brugnera et al. (2023), *reflective functioning* didefinisikan sebagai kapasitas untuk memahami perilaku orang lain dan diri sendiri dalam hal keadaan mental. Ini melibatkan kemampuan untuk menafsirkan tindakan dan emosi berdasarkan pikiran, keinginan, dan perasaan yang mendasarinya. Kapasitas ini sangat penting untuk regulasi emosi dan interaksi sosial, karena memungkinkan individu untuk menavigasi hubungan interpersonal dengan memahami perspektif dan niat orang lain.

Kemampuan ini dapat terganggu melalui dua jenis disfungsi yang luas: *hypomentalizing* atau berpikir konkret, dimana individu kesulitan mempertimbangkan keadaan mental yang kompleks, dan *hypermentalizing* atau berpikir berlebihan, dimana individu menetapkan atau menghubungkan keadaan mental, seperti pikiran, perasaan, atau niat, kepada orang lain dengan cara yang melebihi apa yang masuk akal atau didukung oleh bukti. RF yang terganggu dapat menyebabkan *psychological distress*, dengan

membuat seseorang sulit untuk menafsirkan interaksi sosial dan mengelola respons emosional secara akurat. Secara khusus, *hypomentalizing* dapat menyebabkan salah interpretasi perilaku orang lain, sementara *hypermentalizing* dapat mengakibatkan terlalu banyak berpikir dan kecemasan tentang hubungan sosial (Brugnera et al., 2023).

### **Well-Being**

*Well-being* pada penelitian Brugnera et al. (2023) merujuk pada perasaan subjektif kepuasan, kebahagiaan, atau kebahagiaan yang berasal dari fungsi optimal. Ini mencakup rasa pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, dan pemenuhan potensi dan sifat sejati seseorang. *Well-being* dianggap sebagai faktor perlindungan terhadap stres kerja dan dikaitkan dengan strategi regulasi emosi adaptif, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *well-being* yang lebih tinggi dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan terlibat dalam strategi proaktif perawatan diri (*self-care*), yang dapat mengurangi *psychological distress*.

*Well-being* yang rendah dapat menyebabkan *psychological distress* karena sering mencerminkan kurangnya kepuasan atau kebahagiaan dalam hidup seseorang. Ketika individu mengalami tingkat kesejahteraan yang rendah, mereka mungkin berjuang dengan emosi negatif dan rasa ketidakpuasan yang dapat meresap ke berbagai aspek kehidupan mereka. Keadaan ketidakpuasan yang berkelanjutan ini dapat berkontribusi pada tingkat stres yang meningkat, kelelahan secara emosional, dan penurunan kapasitas untuk mengatasi tantangan sehari-hari. Seiring waktu, akumulasi pengalaman dan perasaan negatif ini dapat bermanifestasi sebagai *psychological distress*, berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih parah jika tidak ditangani. Pada dasarnya, *well-being* yang rendah dapat mengikis ketahanan mental seseorang dan memperbesar dampak stresor, sehingga meningkatkan kemungkinan mengalami *psychological distress*.

### **Kecanduan Media Sosial**

Pada penelitian Huang et al. (2023), kecanduan media sosial ditandai dengan penggunaan media sosial yang berlebihan dan berpotensi kompulsif, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan penting seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kesehatan psikologis. Ini merupakan bentuk penggunaan internet yang bermasalah khususnya terkait dengan jejaring dan interaksi di media sosial hingga tingkat yang mengganggu fungsi sehari-hari dan kesehatan. Huang et al. (2023) menekankan dampak negatif secara psikologis dan fisiologis dari kecanduan ini, menyoroti relevansinya dalam konteks kesehatan mental mahasiswa universitas di Taiwan.

Penelitian Huang et al. (2023) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan *psychological distress* melalui siklus menghindar dan kerentanan. Individu dengan kesehatan psikologis yang buruk mungkin menggunakan media sosial sebagai strategi *coping* untuk menghindari masalah, yang dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap pengembangan *Problematic Social Media Use* (PSMU). Perilaku adiktif ini dapat lebih merusak kesehatan psikologis, mengakibatkan tingkat *psychological distress* yang lebih tinggi. Perilaku menggunakan media sosial untuk menghindari masalah dapat menciptakan siklus berbahaya, dimana perilaku penghindaran itu sendiri memperburuk kecanduan dan *psychological distress* itu sendiri.

### **Stres Akademik**

Stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang berasal dari pekerjaan sekolah, termasuk tugas di sekolah dan pekerjaan rumah (Kristensen et al., 2023). Ini adalah keadaan psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan siswa, berpotensi menyebabkan gejala kecemasan dan depresi. Penelitian Kristensen et al. (2023) mengeksplorasi efek intraindividual dari stres akademik terhadap *psychological distress*, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti efikasi diri akademik dan perbedaan jenis kelamin. Hal ini

menekankan pentingnya pemahaman bagaimana siswa secara individu menilai dan mengatasi tuntutan akademik, yang dapat sangat bervariasi dalam intensitas dan durasi. Stres akademik dilihat sebagai faktor signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, terutama selama periode kritis pendidikan menengah atas.

Stres akademik dapat menyebabkan *psychological distress*, yang mencakup gejala kecemasan dan depresi. Afikasi diri akademik, yaitu keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis, sebagian memediasi hubungan ini (Kristensen et al., 2023). Dengan kata lain, ketika siswa menghadapi stres akademik, efikasi diri mereka dapat menurun, sehingga menyebabkan peningkatan *psychological distress*. Kristensen et al. (2023) juga menemukan bahwa dampak stres akademik terhadap *psychological distress* lebih kuat pada perempuan daripada laki-laki. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami dinamika ini untuk mengembangkan strategi berbasis sekolah yang efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja.

### **Koneksi Komunitas**

Penelitian Lim et al. (2024) mendefinisikan koneksi komunitas sebagai rasa memiliki dan keterlibatan positif dalam komunitas LGBTQ. Koneksi tersebut menjadi sumber dukungan dan afirmasi bagi perempuan minoritas seksual (perempuan dengan orientasi seksual di luar heteroseksual), sehingga mengurangi *psychological distress*. Namun, manfaat dari koneksi komunitas bergantung pada persepsi positif individu tentang keterlibatan mereka. Lim et al. (2024) juga mencatat bahwa pengalaman koneksi komunitas dapat sangat bervariasi di antara berbagai subkelompok, dengan faktor-faktor seperti orientasi seksual, usia, dan lokasi mempengaruhi persepsi ini. Koneksi komunitas tidak dialami atau dinilai secara seragam, dan manfaat protektifnya terhadap tantangan kesehatan mental paling efektif ketika koneksi tersebut dilihat secara positif oleh individu.

Bagi perempuan minoritas seksual, perasaan koneksi komunitas dapat berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis. Ini menunjukkan bahwa mereka yang merasakan koneksi positif dengan komunitas LGBTQ cenderung mengalami tingkat tekanan yang lebih rendah. Sebaliknya, kurangnya koneksi komunitas, atau persepsi negatif terhadapnya, mungkin tidak memberikan manfaat kesehatan mental yang protektif. Hubungan ini terutama terlihat di antara mereka yang telah menghadapi diskriminasi berdasarkan orientasi seksual mereka, karena koneksi komunitas menjadi lebih menonjol dan berpotensi lebih mendukung di hadapan stresor seperti itu. Namun, artikel tersebut juga mencatat bahwa ini bukan pengalaman seragam di semua subkelompok, dengan perempuan biseksual dan mereka yang berada di daerah pinggiran luar kota kurang cenderung melihat koneksi komunitas secara positif, yang dapat mempengaruhi hasil kesehatan mental mereka.

### **DISKUSI**

Ada beberapa keterbatasan dari penelitian ini. Pertama adalah kurangnya spesifikasi dan struktur dalam pengkajian literatur ini sehingga cakupan partisipan menjadi luas. Kedua, sumber artikel (*database*) yang digunakan hanya satu karena keterbatasan penulis. Ketiga, berbeda dengan kajian literatur sebelumnya, penelitian ini tidak mengelompokkan faktor-faktor yang ditemukan, melainkan membuat penjelasan terhadap variabel yang bersangkutan.

Terlepas dari semua keterbatasan tersebut, penulis berharap penelitian ini dapat berguna bagi para pembaca maupun peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji ataupun mengetahui tentang faktor penyebab *psychological distress*.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *psychological distress* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Melalui metode *narrative review* terhadap empat artikel penelitian kuantitatif, ditemukan enam faktor utama yang berkontribusi terhadap *psychological distress*, yaitu *attachment anxiety*, *reflective functioning*, *well-being*, kecanduan media sosial, stres akademik, dan koneksi komunitas. Hasil kajian menunjukkan bahwa *psychological distress* dialami oleh individu pada rentang usia 16–48 tahun. Jika dikaitkan dengan teori perkembangan psikososial, *psychological distress* dapat mulai muncul pada masa remaja (12–18 tahun), mencapai puncaknya pada masa dewasa muda (18–40 tahun), serta berpotensi berlanjut hingga masa dewasa akhir dan lanjut usia (40 tahun ke atas). Temuan ini menunjukkan bahwa *psychological distress* bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh interaksi antara kondisi internal individu dan lingkungan sosial, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan upaya pencegahan dan intervensi kesehatan mental yang lebih komprehensif.

## REFERENSI

- Alexander, H. B. (2023, Desember 17). *Ada 985 kasus bunuh diri remaja, kesehatan mental penyebab utama*. Kompas. <https://lestari.kompas.com/read/2023/12/17/162703186/ada-985-kasus-bunuh-diri-remaja-kesehatan-mental-penyebab-utama>
- American Psychological Association. (n.d.). *Psychological distress*. Dalam *APA dictionary of psychology*. Diambil Juni 7, 2024, dari <https://dictionary.apa.org/psychological-distress>
- Anwar, I. C. (2023, Oktober 10). *Info data kesehatan mental masyarakat Indonesia tahun 2023*. Tirto.ID. <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>
- Brugnera, A., Zarbo, C., Scalabrini, A., Compare, A., Mucci, C., Carrara, S., Tasca, G. A., Hewitt, P., Greco, A., Poletti, B., Esposito, R., Cattafi, F., Zullo, C., & Lo Coco, G. (2023). Attachment anxiety, reflective functioning and well-being as predictors of burn-out and psychological distress among psychotherapists: A longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(3), 587–598. <https://doi.org/10.1002/cpp.2823>
- Edanz. (2023, May 18). Systematic review, scoping review, narrative review – what’s the difference? <https://www.edanz.com/blog/systematic-scoping-narrative>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W W Norton & Co.
- Hapsari, J. A. (2021, Maret 5). *Data riset: Kesehatan mental mahasiswa saat pandemi & kuliah online*. Tirto.ID. <https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>
- Huang, P.-C., Latner, J. D., O'Brien, K. S., Chang, Y.-L., Hung, C.-H., Chen, J.-S., Lee, K.-H., & Lin, C.-Y. (2023). Associations between social media addiction, psychological distress, and food addiction among Taiwanese university students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), Article 43. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00769-0>
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Lim, G., Bourne, A., Hill, A., McNair, R., Lyons, A., & Amos, N. (2024). Community connection is associated with lower psychological distress for sexual minority women who view community connection positively. *Culture, Health & Sexuality*, 26(4), 513–530. <https://doi.org/10.1080/13691058.2023.2231043>
- McCabe-White, L., Moghaddam, N., Tickle, A., & Biswas, S. (2021). Factors associated with psychological distress for couples facing head and neck cancer: A systematic literature review. *Psycho-Oncology*, 30(8), 1209–1219. <https://doi.org/10.1002/pon.5686>

- Meirina, Z. (2021, Oktober 15). *Generasi "pandemi" hadapi ancaman kesehatan mental*. ANTARA News. <https://www.antaraneews.com/berita/2462425/generasi-pandemi-hadapi-ancaman-kesehatan-mental>
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536-545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Rizaty, M. A. (2023, Juli 20). *Kasus bunuh diri di Indonesia alami tren meningkat*. Data Indonesia.id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/kasus-bunuh-diri-di-indonesia-alami-tren-meningkat>
- Science Direct. (2024). *Narrative review*. Science Direct. Diambil Juni 7, 2024. <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/narrative-review>
- Sirois, F. M., & Owens, J. (2021). Factors associated with psychological distress in health-care workers during an infectious disease outbreak: A rapid systematic review of the evidence. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 589545. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.589545>
- Sucahyo, N. (2023, Maret 18). *Generasi strawberry, tingkat depresi dan kecenderungan bunuh diri*. VOA Indonesia. <https://www.voaindonesia.com/a/generasi-strawberry-tingkat-depresi-dan-kecenderungan-bunuh-diri-/7011064.html>
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4), 170–171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Wang, Y., Kala, M. P., & Jafar, T. H. (2020). Factors associated with psychological distress during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on the predominantly general population: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(12), Article e0244630. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244630>