

**GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN
STRES DEWASA AWAL PADA MASA PANDEMI COVID-19**



Oleh:

Herza Putera Andalas

1125152793

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal
pada Masa Pandemi COVID-19

Nama Mahasiswa : Herza Putera Andalas
Nomor Registrasi : 1125152793
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 11 Agustus 2020

Pembimbing I





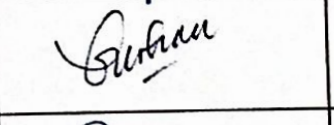


Mauna, M.Psi.
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Ermita Zakiah, M.Psi.
NIDK. 8891680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Herza Putera Andalas

NIM : 1125152793

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal pada Masa Pandemi COVID-19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 8 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Herza Putera Andalas

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“All izz well.” – 3 Idiots

Skripsi ini sebuah persembahan kecil dari saya untuk kedua orangtua dan saudari-saudari saya yang selalu mendukung dalam setiap langkah kehidupan saya. Serta saya persembahkan untuk diri saya sendiri atas perjuangan selama ini.

Jakarta, 8 Agustus 2020

Herza Putera Andalas

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herza Putera Andalas

NIM : 1125152793

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

“Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal pada Masa Pandemi COVID-19”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Herza Putera Andalas)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Herza Putera Andalas
NIM : 1125152793
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : herzaputeraandalas@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal Pada Masa Pandemi COVID-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 07 September 2020



(Herza Putera Andalas)
nama dan tanda tangan

HERZA PUTERA ANDALAS

**GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES DEWASA
AWAL PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

ABSTRAK

Pandemi menimbulkan masalah psikologis pada orang-orang yang terdampak. Masalah psikologis yang muncul seperti depresi, kecemasan, dan stres dirasakan oleh kelompok usia dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres dewasa awal pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal yang terdiri dari 372 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel insidental. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen DASS 42 yang disebar melalui media internet. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami depresi dalam tingkat normal dengan jumlah 212 orang, ringan 37 orang, sedang 56 orang, berat 42 orang, dan sangat berat 25 orang. Responden yang mengalami kecemasan dalam tingkat normal dengan jumlah 143 orang, ringan 29 orang, sedang 80 orang, berat 57 orang, dan sangat berat 63 orang. Responden yang mengalami stres dalam tingkat normal dengan jumlah 172 orang, ringan 64 orang, sedang 72 orang, berat 46 orang, dan sangat berat 18 orang.

Kata Kunci: Depresi, kecemasan, stres, dewasa awal, pandemi COVID-19

HERZA PUTERA ANDALAS

DEPRESSION, ANXIETY, AND EARLY ADULT STRESS IN THE COVID-19
PANDEMIC TIME

SKRIPSI

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

ABSTRACT

The pandemic creates psychological problems for the people it affects. Psychological problems that arise such as depression, anxiety, and stress are felt by early adulthood groups. This study aims to describe the levels of depression, anxiety, and stress in early adulthood during the COVID-19 pandemic. This research uses quantitative research methods with descriptive type. The subjects in this study were early adults consisting of 372 respondents using accidental sampling technique. Data was collected using the DASS 42 instrument which was distributed via the internet. The results showed that the number of respondents who experienced depression in a normal level was 212 people, mild 37 people, moderate 56 people, severe 42 people, and extremely severe 25 people. The number of respondents who experienced anxiety in a normal level was 143 people, 29 people were mild, 80 were moderate, they were severe 57 people, and extremely severe 63 people. The number of respondents who experienced stress in a normal level was 172 people, 64 people mild, 72 people, severe 46 people, and extremely severe 18 people.

Keywords: *Depression, anxiety, stress, early adult, COVID-19 pandemic*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti pada Allah SWT, atas berkat dan kuasa-Nya peneliti dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal pada Masa Pandemi COVID-19” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Dalam penyusunan laporan ini, peneliti tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun peneliti bersyukur, berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Secara khusus peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Mauna, M.Psi. selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa memberikan memotivasi, memberikan ilmu, membimbing, mengarahkan, memberikan dukungan, dan meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
9. Kepada kedua orangtua peneliti yang telah merawat dan mengasuh dengan penuh kasih sayang, serta memberikan pelajaran dalam kehidupan peneliti.

10. Kepada Paramadina Santana, S.I.Kom. dan Shara Monica, S.H. selaku saudara yang selalu mendukung peneliti untuk tetap semangat dalam menjalani perkuliahan.
11. Kepada R. Indah Fujiati Solihah, S.Psi. yang telah menyemangatkan, menemani, membantu, menenangkan, dan menginspirasi peneliti hingga proses akhir penyelesaian skripsi ini.
12. Kepada para responden penelitian yang telah sukarela membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Kepada Andra Lazuardi, Diah Putri Juliani, dan Aljibar yang sudah mau mendengarkan keluh kesah setiap saat dan selalu mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
14. Teman seperbimbingan peneliti yang berjuang bersama dan saling mendukung sampai akhir proses pengerjaan skripsi.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penelitian skripsi ini.

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi kelanjutan pengembangan ilmu psikologi. Oleh karena itu, peneliti menerima adanya kritik dan saran yang membangun agar kedepannya penelitian seperti ini dapat disempurnakan dan berkembang terus dalam bentuk lainnya.

Jakarta, 8 Agustus 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat teoritis	6
1.6.2 Manfaat praktis	6
1.6.2.1 Subjek penelitian	6
1.6.2.2 Masyarakat umum	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Depresi	7
2.1.1 Definisi depresi	7
2.1.2 Aspek-aspek depresi	8
2.1.3 Gejala-gejala depresi	9
2.1.4 Faktor yang memengaruhi depresi	11
2.2 Kecemasan	13
2.2.1 Definisi kecemasan	13
2.2.2 Aspek-aspek kecemasan	14

2.2.3	Gejala-gejala kecemasan.....	15
2.2.4	Faktor yang memengaruhi kecemasan.....	16
2.3	Stres.....	17
2.3.1	Definisi stres	17
2.3.2	Aspek-aspek stres.....	19
2.3.3	Gejala-gejala stres	20
2.3.4	Faktor yang memengaruhi stres	21
2.4	Dewasa Awal	22
2.4.1	Definisi dewasa awal.....	22
2.4.2	Ciri-ciri dewasa awal.....	23
2.4.3	Tugas perkembangan dewasa awal	24
2.5	Gambaran tingkat depresi, kecemasan, dan stres dewasa awal pada masa pandemi COVID-19.....	25
2.6	Kerangka Konseptual.....	26
2.7	Penelitian yang Relevan.....	27
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Tipe Penelitian	30
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.2.1	Identifikasi variabel penelitian.....	30
3.2.2	Definisi konseptual variabel.....	30
3.2.2.1	Definisi konseptual variabel depresi	30
3.2.2.2	Definisi konseptual variabel kecemasan.....	31
3.2.2.3	Definisi konseptual variabel stres	31
3.2.3	Definisi operasional variabel	31
3.2.3.1	Definisi operasional variabel depresi.....	31
3.2.3.2	Definisi operasional variabel kecemasan.....	31
3.2.3.3	Definisi operasional variabel stres	31
3.3	Populasi dan Sampel	32
3.3.1	Populasi.....	32
3.3.2	Sampel.....	32
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	33

3.4.1	Pembuat instrumen.....	33
3.4.2	Tujuan pembuatan instrumen.....	33
3.4.3	Teori dari instrumen.....	34
3.4.4	Validitas dan reliabilitas instrumen.....	35
3.5	Analisis Data.....	35
3.5.1	Analisis deskriptif.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		36
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	36
4.1.1	Gambaran responden berdasarkan usia.....	36
4.1.2	Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin.....	38
4.1.3	Gambaran responden berdasarkan tempat tinggal.....	38
4.1.4	Gambaran responden berdasarkan pendidikan.....	39
4.1.5	Gambaran responden berdasarkan pekerjaan.....	39
4.1.6	Gambaran responden berdasarkan penghasilan.....	40
4.1.7	Gambaran responden berdasarkan status pernikahan.....	41
4.1.8	Gambaran responden berdasarkan kejadian satu bulan terakhir..	41
4.2	Prosedur Penelitian.....	42
4.2.1	Persiapan penelitian.....	42
4.2.2	Pelaksanaan penelitian.....	43
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	44
4.3.1	Data deskriptif depresi.....	44
4.3.1.1	Kategorisasi tingkat depresi.....	44
4.3.2	Data deskriptif kecemasan.....	45
4.3.2.1	Kategorisasi tingkat kecemasan.....	45
4.3.3	Data deskriptif stres.....	46
4.3.3.1	Kategorisasi tingkat stres.....	47
4.3.4	Tabulasi silang.....	47
4.3.4.1	Tabulasi silang depresi.....	47
4.3.4.2	Tabulasi silang kecemasan.....	49
4.3.4.3	Tabulasi silang stres.....	51
4.3.4.4	Tabulasi silang tingkat depresi, kecemasan, dan stres.....	52

4.4	Pembahasan.....	53
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN PEMBAHASAN.....		58
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Implikasi.....	58
5.3	Saran.....	59
5.3.1	Saran untuk dewasa awal	59
5.3.2	Saran untuk masyarakat umum	59
5.3.3	Saran untuk peneliti selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN.....		66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen DASS	34
Tabel 4.1. Data Responden Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.2. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.3. Data Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	38
Tabel 4.4. Data Responden Berdasarkan Pendidikan	39
Tabel 4.5. Data Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	39
Tabel 4.6. Data Responden Berdasarkan Penghasilan.....	40
Tabel 4.7. Data Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	41
Tabel 4.8. Data Responden Berdasarkan Kejadian	41
Tabel 4.9. Data Deskriptif Depresi	44
Tabel 4.10. Kategorisasi Skor Tingkat Depresi	44
Tabel 4.11. Data Deskriptif Kecemasan	45
Tabel 4.12. Kategorisasi Skor Tingkat Kecemasan	46
Tabel 4.13. Data Deskriptif Stres.....	46
Tabel 4.14. Kategorisasi Skor Tingkat Stres.....	47
Tabel 4.15. Tabulasi Silang Depresi	48
Tabel 4.16. Tabulasi Silang Kecemasan	49
Tabel 4.17. Tabulasi Silang Stres.....	51
Tabel 4.18. Tabulasi Silang Tingkat Depresi, Kecemasan, Dan Stres.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	26
Gambar 4.1. Grafik Responden Berdasarkan Usia	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>	66
Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur DASS 42	69
Lampiran 3. Data Demografis Responden	74
Lampiran 4. Hasil Analisis Data Deskriptif	78
Lampiran 5. Hasil Analisis Tabulasi Silang	80

