

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA YANG TERDAMPAK PANDEMI COVID-19**



Oleh:

ARIEF LUKMAN

1125162418

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

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

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa yang
Terdampak Pandemi COVID-19

Nama Mahasiswa : Arief Lukman
Nomor Registrasi : 1125162418
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 05 Agustus 2020

Pembimbing I




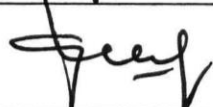
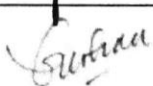
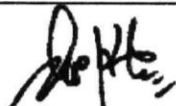

Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi
NIP.1983042008122006

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Si.
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
Dwi Kencana Wulan, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Lupi Yudhaningrum, M.Psi. (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

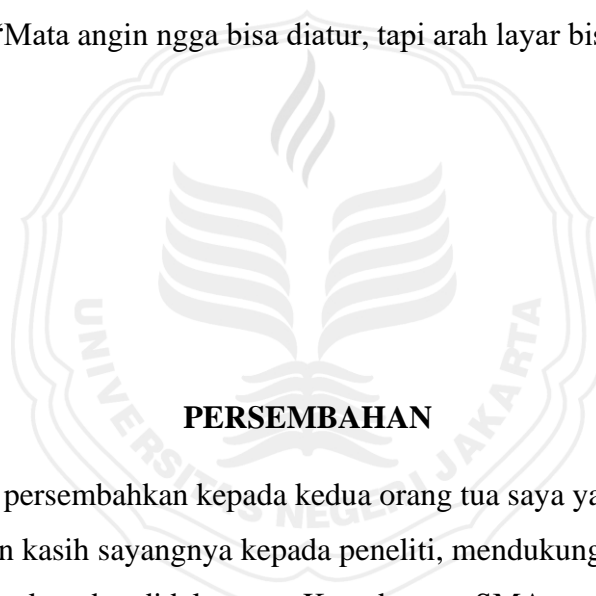
**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Mata angin ngga bisa diatur, tapi arah layar bisa”



PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang tak pernah kenal lelah mencurahkan kasih sayangnya kepada peneliti, mendukung apapun jalan yang dipilih dan menyertakan doa didalamnya. Kepada guru SMA saya serta sahabat yang saling menguatkan untuk tetap semangat dalam menyelesaikan studi S1 saya.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Arief Lukman

NIM : 1125162418

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa yang Terdampak Pandemi COVID-19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2020 sampai dengan bulan Agustus 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, 3 September 2020

Y. Mengetahui/Pernyataan


METERAI
TEMPEL
55AD1AEF651689335
6000
ENAM RIBU RUPIAH
(ARIEF LUKMAN)
ARIEF LUKMAN

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

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

Nama : Arief Lukman
NIM : 1125162418
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:

“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa yang Terdampak 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 mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 3 September 2020
Yang menyatakan



ARIEF LUKMAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA YANG TERDAMPAK PANDEMI COVID-19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2020

ABSTRAK

Beban akademis dan situasi yang menuntut untuk beradaptasi dengan cepat dengan normal baru akibat pandemik yang terjadi serta perubahan pada sistem perkuliahan memberikan risiko terhadap permasalahan psikologis pada mahasiswa, hal ini ditambah dengan risiko hilangnya perasaan keterhubungan dengan teman ataupun sumber dukungan menjadi faktor yang juga mempersulit mahasiswa untuk mengatasi stres yang dialami, terlebih apabila lingkungan rumah yang tidak kondusif. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi kajian mengenai pandemik di Indonesia dengan melihat pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19.

Sebanyak 250 responden yang berdomisili di DKI Jakarta, berstatus sebagai mahasiswa/i aktif dari Perguruan Tinggi yang terdaftar di DKI Jakarta, serta mereka bertempat tinggal di kelurahan yang terkonfirmasi positif COVID-19 lebih dari 17 kasus menjadi kriteria dalam penelitian ini. Metode penelitian ini ialah kuantitatif dengan menggunakan instrumen *Hopkins Symptoms Checklist-25 (HSCL-25)* untuk mengukur distres psikologis dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* untuk mengukur dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan melalui *media sosial* dan *google form* dalam pengumpulan data.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap distres psikologis pada mahasiswa yang terdampak pandemik COVID-19. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat distres psikologis pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat distres psikologis pada mahasiswa. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 14,4% dalam memprediksi distres psikologis pada mahasiswa, selain itu sebanyak 76% partisipan termasuk dalam kategori distres psikologi yang tinggi.

Kata kunci: Dukungan sosial, Distres psikologis, Pandemi, Mahasiswa

ARIEF LUKMAN

**THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT TO PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN
UNIVERSITY STUDENTS AFFECTED BY THE COVID-19 PANDEMIC**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2019

ABSTRACT

Academic burdens and situations that demand to adapt quickly to the new normal due to pandemics that occur and changes in the lecture system pose a risk to psychological problems in students, this coupled with the risk of loss of feelings of connectedness with friends or sources of support are factors that also make it difficult for students to deal with stress experienced, especially if the home environment is not conducive. This study aims to complete the study of pandemics in Indonesia by looking at the effect of social support on psychological distress in students affected by the COVID-19 pandemic.

A total of 250 respondents who live in DKI Jakarta, remain active students from universities that are registered in DKI Jakarta, and student lives in settlements that are positive confirmed COVID-19 more than 17 cases became the criteria in this study. This research method is quantitative using the Hopkins Symptoms Checklist-25 (HSCL-25) to measure psychological distress and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support. Research conducted through social media and Google forms in data collection.

This study shows that there is a negative influence between social support on psychological distress in students affected by the COVID-19 pandemic. This can be interpreted that the higher the social support toward students, the lower the level of psychological distress on students, conversely the lower the social support toward students, the higher the level of psychological distress on students. Social support contributed 14.4% in predicting psychological distress in students, while 76% of participants were in the high psychological distress category.

Keyword: Social Support, Psychological Disres, Pandemic, Student

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa yang Terdampak Pandemi COVID-19”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang akan diajukan untuk mengikuti ujian akhir Sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti turut menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung saya baik dalam materi dan moral, antara lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, serta sebagai Dosen Pembimbing 1 yang memberikan arahan serta sarannya sehingga dapat membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir yang diajukan dari persiapan penelitian hingga proses pelaksanaan.
3. Ibu Ernita Zakiah, M,Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan saran-saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini, memberikan *expert judgment* terkait instrumen penelitian, serta mendorong peneliti untuk dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan studi.
4. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan baik dalam bentuk akademik dan ilmu-ilmu yang diberikan selama saya menjalani perkuliahan serta membantu pemberkasan mahasiswa meskipun ditengah pandemik.

5. Kedua orangtua Saya yang telah mendukung, dan memberikan doa Saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Keduanya merupakan alasan Saya untuk segera menyelesaikan salah satu tanggung jawab yang diberikan dan sebagai persembahan yang diberikan untuk mereka.
6. Terkhususkan bagi Ibu saya yang tidak lelah mendengarkan keluh kesah saya dalam segala kesulitan selama mengerjakan skripsi ditengah situasi pandemik.
7. Grup “Distres makin stres” yang menjadikan beban skripsi sebagai canda dan tawa serta teman yang dapat diajak diskusi serius dalam menyelesaikan penelitian.
8. Wulan, Dita, Wiwid, Rezwar, Vega, Elin yang selalu bisa untuk jadi temen penyemangat dikala stresnya skripsi.
9. Mantan dan mantan temen yang menghiasi drama perkuliahan selama 4 tahun berkuliah di Psikologi UNJ.
10. Senior di organisasi yang selalu menjadi *role model* serta saya jadikan motivasi agar segera dapat melanjutkan studi S2.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini tak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu, tidak lupa untuk memohon maaf atas segala kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan masih jauh dari kata sempurna. Besar harapan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi dan bagi khalayak umum.

Jakarta, 23 Juli 2020

Penulis,



Arief Lukman

Daftar Isi

BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Distres Psikologis.....	11
2.1.1. Pengertian Distres Psikologis.....	11
2.1.2. Dimensi-dimensi Distres Psikologis	12
2.1.3. Bentuk-bentuk Distres.....	13
2.1.4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Distres Psikologis	15
2.1.5 Skala Pengukuran Distres Psikologis.....	16
2.2 Dukungan Sosial	17
2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial	17
2.2.2. Dimensi Dukungan Sosial.....	18
2.2.3. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	19
2.2.4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial.....	21
2.2.5. Skala Pengukuran Dukungan Sosial	21
2.3. Mahasiswa yang Terdampak Pandemi COVID-19.....	23
2.4. Pengaruh antara Dukungan Sosial dan Distres Psikologis pada Mahasiswa yang Terdampak Pandemi COVID-19	24
2.5. Kerangka Berpikir.....	25
2.6. Hipotesis	27
2.7. Hasil Penelitian yang relevan.....	27

BAB III	29
METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Tipe Penelitian	29
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.2. Definisi Konseptual Variabel.....	30
3.2.3. Definisi Operasional Variabel.....	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Analisis Data.....	39
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1. Gambaran Responden	41
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	41
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	42
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi	42
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	43
4.1.6. Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Terkonfirmasi Positif COVID-19 (Kelurahan)	43
4.1.7. Gambaran Responden Berdasarkan yang Memiliki Anggota Keluarga/Teman/Tetangga yang Menjadi ODP/PDP/OTG	44
4.1.8. Gambaran Responden Berdasarkan yang Terdampak pada Pekerjaan Orang Tua Akibat Pandemi COVID-19.....	45
4.1.9. Gambaran Responden Berdasarkan yang Mengalami Kesulitan Saat Pandemi COVID-19.....	45
4.2 Prosedur Penelitian	46
4.2.1 Persiapan Penelitian	46
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
4.3.1 Variabel Distres Psikologis.....	48
4.3.2 Variabel Dukungan Sosial	50

4.3.5	Uji Normalitas.....	51
4.3.6	Uji Linearitas	51
4.3.7	Uji Korelasi.....	52
4.3.8	Uji asumsi	52
4.4	Pembahasan.....	54
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V.....		57
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....		57
2.1.	Kesimpulan	57
2.2.	Implikasi	57
2.3.	Saran	58
Daftar Pustaka.....		xi



Daftar Tabel

TABEL 3.1 SKALA HOPKINS SYMPTOMS CHECKLIST-25	33
TABEL 3.2 KISI-KISI HOPKINS SYMPTOMS CHECKLIST-25	33
TABEL 3.3 ITEM DISTRES PSIKOLOGIS SETELAH EXPERT JUDGMENT.....	34
TABEL 3.4 SKALA MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	34
TABEL 3.5 KISI-KISI MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	35
TABEL 3.6 ITEM DUKUNGAN SOSIAL SETELAH EXPERT JUDGMENT.....	35
TABEL 3.7 KAIDAH RELIABILITAS GUILFORD	36
TABEL 3.8 HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN DISTRES PSIKOLOGIS.....	36
TABEL 3.9 HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN DUKUNGAN SOSIAL.....	37
TABEL 3.10 UJI RELIABILITAS INSTRUMEN DISTRES PSIKOLOGIS	37
TABEL 3.11 UJI RELIABILITAS INSTRUMEN DUKUNGAN SOSIAL.....	37
TABEL 3.12 UJI RELIABILITAS INSTRUMEN DUKUNGAN SOSIAL.....	38
TABEL 4.1 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....	41
TABEL 4.2 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN USIA	41
TABEL 4.3 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN ANGKATAN.....	42
TABEL 4.4 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN ANGKATAN.....	42
TABEL 4.5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN DOMISILI.....	43
TABEL 4.6 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN JUMLAH TERKONFIRMASI POSITIF COVID-19 (KELURAHAN).....	44
TABEL 4.7 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN YANG MEMILIKI ANGGOTA KELUARGA/TEMAN/TETANGGA YANG MENJADI ODP/PDP/OTG.....	44
TABEL 4.8 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN YANG TERDAMPAK PADA PEKERJAAN ORANG TUA AKIBAT PANDEMIK COVID-19	45
TABEL 4.9 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN YANG MENGALAMI KESULITAN AKIBAT COVID-19	46
TABEL 4.10 DISTRIBUSI DESKRIPTIF VARIABEL DISTRES PSIKOLOGIS.....	49
TABEL 4.11 KATEGORISASI SKOR DISTRES PSIKOLOGIS	49
TABEL 4.12 DISTRIBUSI DESKRIPTIF VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL.....	50
TABEL 4.13 KATEGORISASI SKOR DUKUNGAN SOSIAL	50
TABEL 4.14 KATEGORISASI SKOR DUKUNGAN SOSIAL	51
TABEL 4.15 UJI LINEARITAS	51
TABEL 4.16 UJI KORELASI	52
TABEL 4.17 UJI SIGNIFIKANSI KESELURUHAN	53
TABEL 4.18 UJI PERSAMAAN REGRESI.....	53
TABEL 4.19 MODEL SUMMARY	54

Daftar Gambar

GAMBAR 2.1..... 26

