

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DI
MASA PANDEMI COVID-19**



Vega Ariane Prima Dwika

1125164888

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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Universitas
Negeri Jakarta di Masa Pandemi Covid-19

Nama Mahasiswa : Vega Ariane Prima Dwika
NIM : 1125164888
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2020

Pembimbing I

Deasyanti, Ph.D
NIP. 196612072005012001



Pembimbing II

Erik, M.Si
NIDN. 8844660018

Panitia Ujian Sidang Skripsi/Karya Inovatif

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, MA (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Mauna, 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 PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Vega Ariane Prima Dwika

NIM : 1125164888

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di Masa Pandemi Covid-19” adalah:

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

Yang Membuat Pernyataan



(Vega Ariane Prima Dwika)



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 : Vega Ariane Prima Dwika
NIM : 1125164888
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : vegaarianeprema@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 :

Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa
Universitas Negeri Jakarta di 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, 4 September 2020

Penulis


(Vega Ariane P.D.)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Pagi tak pernah bosan bertukar tugas dengan malam walau kadang matahari berebut pesona dengan mendung. Tetaplah berproses, karena semesta tak pernah tidur”

Penelitian ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, kakak, dan adik saya yang senantiasa memberikan kasih sayang kepada saya, mendukung dan mendo'akan yang terbaik untuk saya. Kepada sahabat saya yang senantiasa mengingatkan saya untuk jangan menyerah, mendo'akan saya agar lebih kuat dan tetap semangat dalam menyelesaikan studi S1 saya.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Vega Ariane Prima Dwika
NIM : 1125164888
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 Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di 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 mempublikasikan 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 : 3 Agustus 2020

Vega menyatakan

6000
ENAM RIBU RUPIAH
a Dwika)

VEGA ARIANE PRIMA DWIKA

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA DI MASA PANDEMI
COVID-19

SKRIPSI

Jakarta:

Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di Masa Pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) dan *Hopkins Symptoms Checklist-25* (HSCL-25). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 221 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p < 0,000$ lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 dengan nilai F hitung 75,749 dan F tabel 3,89. Hipotesis alternatif pada penelitian ini menunjukkan (H_a) diterima dan dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di Masa Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Distres Psikologis, Optimisme, Pandemi Covid-19, Mahasiswa

VEGA ARIANE PRIMA DWIKA

**THE INFLUENCE OF OPTIMISM TO PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF
UNDERGRADUATE STUDENTS IN STATE UNIVERSITY OF JAKARTA DURING
PANDEMIC COVID-19**

Undergraduate Thesis

Jakarta:

Department of Psychology, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This research aims to determine the Influence of Optimism to Psychological Distress of Undergraduate Students in State University of Jakarta during Pandemic Covid-19. This research methods use quantitative. Measuring instrumen in this research use Life Orientation Test-Revised (LOT-R) and Hopkins Symptoms Checklist-25 (HSCL-25). The sampling technique in this research use non-probability sampling. The number of samples in this research were 221 respondents. The results showed the p-value of 0,000 was smaller than the significant level of 0,05 and F value was 75,749 whereas the F table score was 3,89. Then, the alternative hypothesis in this research (Ha) is accepted and can be stated as the Influence of Optimism to Psychological Distress of Undergraduate Students in State University of Jakarta during Pandemic Covid-19.

Keyword: *Psychological Distress, Optimism, Pandemic Covid-19, Undergraduate Students*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmat yang tidak terhingga berupa kesehatan, kelancaran, kemudahan dan kemampuan selama menjalani perkuliahan. Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di Masa Pandemi Covid-19” sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Negeri Jakarta.

Proses penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari para pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungannya kepada penulis, sehingga peneliti mampu melewati berbagai masalah yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku Wakil Dekan II selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, 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 Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, saran, kritik, dan kesempatan kepada saya dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak Erik, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang sudah meluangkan waktu, tenaga, dan arahan yang luar biasa serta memberikan dukungan dan dorongan untuk tetap semangat selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan.
9. Seluruh staff dan karyawan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membantu penulis dalam pengadministrasian seluruh kebutuhan dari awal hingga akhir perkuliahan.
10. Mama, papa, kakak, dan adik yang senantiasa menemani, mendukung, dan memberikan do'a dan kasih sayangnya yang tiada batas hingga saat ini.
11. Ade Sofyan, Thalita Alda Raniah, Tante Reni, Tia Maudi Prastitasari, yang senantiasa hadir dan menyemangati peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak henti-hentinya mengingatkan peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
12. Teman-teman kuliah terdekat peneliti, Nadia Amira Fatimatuazzahra, Dini Afina, Lilik Rahayu, Arief Lukman, dan Rezwar Tri Prasetyo yang sudah senantiasa menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi setiap pengalaman dari awal hingga akhir perkuliahan.
13. Teman-teman satu bimbingan Ambisy yang menjadi tempat berdiskusi serta memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi.
14. Teman-teman kelas E 2016 yang sudah menjadi tempat berbagi pengalaman selama perkuliahan dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada peneliti, pembaca, serta peneliti selanjutnya dalam hal pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang Psikologi.

Jakarta, Agustus 2020

Vega Ariane Prima Dwika



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Secara Teoretis.....	8
1.6.2 Secara Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Distres Psikologis	10
2.1.1 Definisi Distres Psikologis.....	10
2.1.2 Dimensi-dimensi Distres Psikologis	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Distres Psikologis	13
2.1.4 Pengukuran Distres Psikologis.....	16
2.2 Optimisme	18
2.2.1 Definisi Optimisme	18

2.2.2	<i>Dispositional Optimism</i>	19
2.2.3	Ciri-ciri Optimisme	21
2.2.4	Aspek-aspek Optimisme	24
2.2.5	Faktor-faktor yang Memengaruhi Optimisme	26
2.2.6	Pengukuran Optimisme.....	27
2.3	Pandemi Covid-19.....	27
2.3.1	Definisi Pandemi.....	27
2.3.2	Dampak Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa	28
2.4	Dinamika Hubungan antara Distres Psikologis dan Optimisme pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19	29
2.5	Kerangka Pemikiran	31
2.6	Hipotesis.....	32
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
BAB III METODE PENELITIAN		36
3.1	Tipe Penelitian.....	36
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	37
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel.....	39
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	39
3.3	Populasi dan Sampel	40
3.3.1	Populasi.....	40
3.3.2	Sampel.....	41
3.4	Teknik Pengumpulan Data	42
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	42
3.5	Uji Coba Instrumen Penelitian	47
3.5.1	Uji Validitas Instrumen Penelitian	47
3.5.2	Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	50
3.6	Analisis Data	52
3.6.1	Uji Statistik	52
3.6.2	Analisis Deskriptif	53
3.6.3	Uji Normalitas.....	53
3.6.4	Uji Linearitas.....	53
3.6.5	Uji Korelasi.....	54

3.6.6	Uji Analisis Regresi	54
3.6.7	Perumusan Hipotesis	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1	Gambaran Responden.....	56
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	57
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	59
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas.....	60
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	62
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Zona Penyebaran Pandemi Covid-19.....	63
4.2	Prosedur Penelitian.....	64
4.2.1	Persiapan Penelitian	65
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	67
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	67
4.3.1	Data Deskriptif.....	67
4.3.2	Kategorisasi Skor	70
4.3.3	Uji Normalitas.....	72
4.3.4	Uji Linearitas.....	73
4.3.5	Uji Korelasi	74
4.3.6	Uji Hipotesis	75
4.3.7	Uji Regresi	75
4.4	Pembahasan	78
4.5	Keterbatasan Penelitian	82
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	83
5.1	Kesimpulan.....	83
5.2	Implikasi.....	83
5.3	Saran.....	85
5.3.1	Bagi Mahasiswa	85
5.3.2	Bagi Perguruan Tinggi.....	86
5.3.3	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	86

DAFTAR PUSTAKA 87
LAMPIRAN..... 95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 109



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> (HSCL-25).....	43
Tabel 3. 2 Kisi-kisi instrumen <i>Hopkins Symptoms Checklist-25</i> (HSCL-25).....	44
Tabel 3. 3 <i>Item</i> Distres Psikologis Setelah <i>Expert Judgement</i>	44
Tabel 3. 4 Skala <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R).....	45
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen <i>Life Orientation Test-Revised</i> (LOT-R).....	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Distres Psikologis	48
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Instrumen Optimisme.....	49
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen Optimisme Setelah Uji Validitas.....	49
Tabel 3. 9 Kaidah Reliabilitas Guilford.....	51
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Optimisme.....	52
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Optimisme.....	52
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Angkatan.....	59
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas.....	60
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	62
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Zona Penyebaran Covid-19	63
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Variabel Distres Psikologis	68
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Variabel Optimisme	69
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Distres Psikologis	71
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel Optimisme.....	71
Tabel 4. 11 Uji Normalitas.....	72
Tabel 4. 12 Uji Linearitas.....	73
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi.....	74
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi.....	76
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi.....	76
Tabel 4. 16 Uji Persamaan Regresi.....	77
Tabel 4. 17 <i>Model Summary</i>	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Pengaruh Optimisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di Masa Pandemi Covid-19.....	32
Gambar 4. 1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Gambar 4. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	58
Gambar 4. 3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Angkatan.....	60
Gambar 4. 4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas.....	61
Gambar 4. 5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili.....	63
Gambar 4. 6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Zona Penyebaran Pandemi Covid-19.....	64
Gambar 4. 7 Data Deskriptif Variabel Distres Psikologis.....	68
Gambar 4. 8 Data Deskriptif Variabel Optimisme.....	70
Gambar 4. 9 Grafik <i>Scatter Plot</i> Distres Psikologis dan Optimisme.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validasi <i>Expert Judgement</i>	95
Lampiran 2 Contoh Kuesioner Penelitian.....	97
Lampiran 3 Uji Validitas Instrumen.....	99
Lampiran 4 Uji Reliabilitas Instrumen.....	101
Lampiran 5 Gambaran Responden.....	102
Lampiran 6 Data Deskriptif.....	105
Lampiran 7 Kategorisasi Skor.....	106
Lampiran 8 Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Korelasi.....	107
Lampiran 9 Uji Regresi.....	108

