

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES PADA REMAJA
SMP SELAMA PANDEMIK COVID-19**



**DISUSUN OLEH:
CAHYADILLA KUSUMADEWI
1801617032**

SKRIPSI

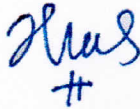
**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh Resiliensi terhadap Stres pada Remaja SMP selama Pandemi Covid-19”


Nama Mahasiswa : Cahyadilla Kusumadewi
Nomor Registrasi : 1801617032
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 23 Agustus 2021

Pembimbing I



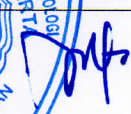
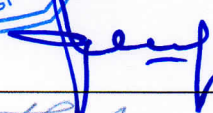
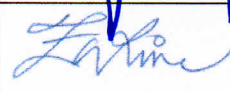
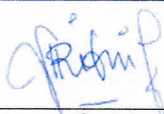
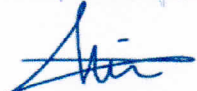
Ernita Zakiah, M.Psi
NIDN. 8891680018

Pembimbing II



Mauna, M.Psi
NIP. 198410142015042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/8/21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Fitri Lestari Issom, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2021
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021

*Dekan Fppsi

**Wakil Dekan Fppsi

***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: Cahyadilla Kusumadewi

Nomor Registrasi: 1801617032

Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Resiliensi terhadap Stres pada Remaja SMP Selama Pandemi Covid-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April hingga Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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 yang Saya buat ini tidak benar.

Jakarta, 8 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan:



Cahyadilla Kusumadewi

NIM: 1801617032

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

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

Nama: Cahyadilla Kusumadewi
NIM: 1801617032
Program Studi: Psikologi
Fakultas: 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 Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Resiliensi terhadap Stres pada Remaja SMP Selama 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, 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 2021
Yang Menvatakan



Cahyadilla Kusumadewi
NIM. 1801617032



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 : Cahyadilla Kusumadewi
NIM : 1801617032
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : CahyadillaK@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 Resiliensi terhadap Stres pada Remaja SMP Selama
Pandemik 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

Penulis

(Cahyadilla Kusumadewi)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO PERSEMBAHAN

MOTTO

“Don’t study because you need to. Study because knowledge is power. Study because they can never take it away from you. Study because you want to know more. Study because it enhances you. Study because it grows you”

-Unknown

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu dan papih, keluarga, serta teman- teman, terima kasih banyak atas segala dukungan yang kalian berikan. Skripsi ini juga Saya persembahkan untuk diri Saya sendiri.

CAHYADILLA KUSUMADEWI

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP STRES PADA REMAJA SMP SELAMA
PANDEMIK COVID-19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta, 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari resiliensi terhadap stres pada remaja SMP selama pandemi Covid-19 saat ini. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres pada penelitian ini adalah *Depression, Anxiety, Stress Scale 42 (DASS-42)* yang diadaptasi oleh Evelina Debora Damanik dari Universitas Indonesia. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi pada penelitian ini adalah *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Maulinia Lestari dari Universitas Negeri Jakarta tahun 2020. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis teknik *sampling* adalah *incidental sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 109 responden, yaitu remaja SMP. Analisis hipotesis dilakukan dengan teknik uji regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari resiliensi terhadap stres pada remaja SMP selama pandemi Covid-19, yaitu sebesar 11,1%.

Kata Kunci: Resiliensi, Stres, Remaja SMP, Pandemi Covid-19.

CAHYADILLA KUSUMADEWI

**THE INFLUENCE OF RESILIENCE TOWARDS STRESS ON MIDDLE SCHOOL
TEENAGERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Undergraduate Thesis

Department of Psychology, Faculty of Education Psychology,

State University Of Jakarta, 2021

This study aims to see the effect of resilience on stress in junior high school teenagers during the current Covid-19 pandemic. This research is qualitative research. The measuring instrument used to measure stress in this study is Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) adapted by Evelina Debora Damanik from the University of Indonesia. The measuring instrument used to measure resilience in this study is the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), which was later adapted into Indonesian by Maulinia Lestari from the State University of Jakarta in 2020. The sampling technique used in this study is using non-probability sampling and the type of sampling technique is incidental sampling. The sample used in this study was 109 respondents, namely junior high school students. Hypothesis analysis was done by using regression analysis. The results of this study indicate that there is an effect of resilience on stress in junior high school teenagers during the Covid-19 pandemic by 11,1%.

Keywords: Resilience, Stress, Junior High School Teenagers, Jakarta, Covid-19 Pandemic.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia- Nya penulis dimudahkan dan dilancarkan dalam menjalankan serta menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap Stres pada Remaja SMP di Jakarta Selama Pandemi Covid-19” ini.

Selama menyusun skripsi ini, peneliti banyak menemukan tantangan serta hambatan, namun banyak pihak yang membantu serta memberi dukungan pada peneliti hingga akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan. Maka dari itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Prof. Yufiarti, M.Psi sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta sekaligus dosen pengganti selama dosen pembimbing lainnya sedang sakit, yang banyak memberikan arahan serta masukan kepada peneliti.
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi sebagai dosen pembimbing satu yang sudah memberikan banyak masukan, arahan, ilmu, waktu, serta perhatian kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Mauna, M.Psi selaku dosen pembimbing dua yang juga telah memberikan banyak masukan, ilmu, perhatian, dan waktunya selama peneliti menyusun skripsi.
6. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak memberikan perhatian selama peneliti menjalani perkuliahan.

7. Semua dosen di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang selama ini sudah memberi banyak ilmu serta wawasan kepada peneliti.
8. Semua staf dan karyawan di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang banyak membantu berbagai hal terkait administrasi dan kelancaran selama perkuliahan.
9. Ibu dan Papih yang selalu merawat dan mendukung peneliti selama ini
10. Uti, Tante, Om, Pakde, Bude, Adik, Cut, serta saudara yang lainnya, yang telah memberi banyak dukungan dan perhatian pada peneliti.
11. Defi, Nurul, Resi, Zulfa, Ola, Aisyah dan teman -teman lainnya yang telah memberikan dorongan, semangat, perhatian, serta menjalankan perkuliahan bersama-sama.

Yang terakhir peneliti ingin menyampaikan bahwa peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada penelitian ini, maka dari itu peneliti ingin menyampaikan maaf atas kekurangan yang ada di penelitian ini. Peneliti sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat terutama bagi bidang psikologi.

Jakarta, 8 Agustus 2021

Penulis,

Cahyadilla Kusumadewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA ...	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
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	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2. 1 Stres.....	12
2.1.1 Definisi Stres.....	12
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Stres.....	13
2.1.3 Gejala Stres	15
2.1.4 Dimensi Stres	16
2.2 Resiliensi	16
2.2.1 Definisi Resiliensi	16

2.2.2 Sumber Resiliensi	17
2.2.3 Faktor-Faktor Resiliensi	18
2.2.4 Dimensi Resiliensi	18
2.3 Remaja	19
2.3.1 Definisi Remaja	19
2.3.2 Fase Remaja	20
2.4 Sekolah Menengah Pertama	21
2.5 Pandemi Covid-19.....	21
2.6 Pengaruh Resiliensi terhadap Stres pada Remaja SMP Selama Pandemi Covid-19	22
2.7 Kerangka Berpikir	23
2.8 Hipotesis Penelitian.....	25
2.9 Penelitian yang Relevan	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian	28
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1 Definisi Konseptual.....	29
3.2.1.1 Definisi Konseptual Stres	29
3.2.1.2 Definisi Konseptual Resiliensi.....	29
3.2.2 Definisi Operasional.....	29
3.2.2.1 Definisi Operasional Stres	29
3.2.2.2 Definisi Operasional Resiliensi.....	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1 Instrumen Penelitian	31
3.4.1.1 Instrumen <i>Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)</i>	31
3.4.1.2 Instrumen <i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i>	34
3.5 Uji Coba Terpakai Instrumen	36

3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen DASS-42	37
3.5.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen CD-RISC	39
3.6 Analisis Data	41
3.6.1 Analisis Deskriptif	41
3.6.2 Uji Normalitas.....	42
3.6.3 Uji Linearitas	42
3.6.4 Uji Korelasi.....	42
3.6.5 Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1. Gambaran responden penelitian	43
4.1.1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.1.2. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	44
4.1.3. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	46
4.1.4. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	47
4.1.5. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal	49
4.1.6. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Asal Sekolah.....	50
4.1.7. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Kelas	53
4.2. Prosedur Penelitian	54
4.2.1. Persiapan Penelitian	54
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	56
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	56
4.3.1. Data Deskriptif Stres	56
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Tes.....	57
4.3.2. Data Deskriptif Resiliensi	59
4.3.2.1 Kategorisasi Skor Resiliensi	61
4.3.3. Uji Normalitas.....	62
4.3.4. Uji Linearitas	62
4.3.5. Uji Korelasi	63
4.3.6. Uji Hipotesis	64
4.4. Pembahasan	66

4.5. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Implikasi	69
5.3 Saran	70
5.3.1 Responden Penelitian	70
5.3.2 Peneliti Selanjutnya.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	77



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor instrumen DASS	32
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen DASS	32
Tabel 3.3 Skor Instrumen CD-RISC	34
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Instrumen CD-RISC	34
Tabel 3.5 Tabel Guilford	37
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Final Instrumen DASS-42.....	37
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen DASS-42.....	39
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Final Instrumen CD-RISC.....	39
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen CD-RISC	41
Tabel 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin Responden	43
Tabel 4.2 Data Demografi Usia Responden	45
Tabel 4.3 Data Demografi Domisili Tempat Tinggal Responden	46
Tabel 4.4 Distribusi Data Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	47
Tabel 4.5 Distribusi Data Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	49
Tabel 4.6 Distribusi Data Responden Berdasarkan Asal Sekolah	50
Tabel 4.7 Distribusi Data Responden Berdasarkan Tingkat Kelas	53
Tabel 4.8 Data Deskriptif Stres	56
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Tingkat Stres	58
Tabel 4.10 Data Deskriptif Resiliensi	59
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Tingkat Resiliensi	61
Tabel 4.12 Uji Normalitas	62
Tabel 4.13 Uji Linearitas	62
Tabel 4.14 Uji Korelasi	63
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi	64
Tabel 4.16 Persentase Pengaruh Resiliensi terhadap Stres	65
Tabel 4.17 Persamaan Regresi	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 4.1 Distribusi Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Gambar 4.2 Distribusi Data Responden Berdasarkan Usia	45
Gambar 4.3 Distribusi Data Responden Berdasarkan Domisili	47
Gambar 4.4 Distribusi Data Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	48
Gambar 4.5 Distribusi Data Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	50
Gambar 4.6 Distribusi Data Responden Berdasarkan Asal Sekolah	52
Gambar 4.7 Distribusi Data Responden Berdasarkan Tingkat Kelas	54
Gambar 4.8 Data Deskriptif Stres	57
Gambar 4.9 Kategorisasi Skor Tingkat Stres	59
Gambar 4.10 Data Deskriptif Resiliensi	60
Gambar 4.11 Kategorisasi Skor Tingkat Resiliensi	61
Gambar 4.11 Scatter-Plot Uji Linearitas	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Final	77
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas DASS- 42	83
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas CD-RISC	85
Lampiran 4. Output Data dan Grafik Demografi	87
Lampiran 5. Data Deskriptif	94
Lampiran 6. Kategorisasi Skor	95
Lampiran 7. Uji Normalitas	96
Lampiran 8. Uji Lineartas	96
Lampiran 9. Uji Korelasi	97
Lampiran 10. Uji Hipotesis	98
Lampiran 11. Expert Judgement	99
Daftar Riwayat Hidup	100