

**PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA SELAMA PANDEMI COVID-19**



Disusun Oleh:

Dinar Aprilla Sari

1801617220

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

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

2021

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

“Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun
Pertama Selama Pandemi Covid-19”

Nama Mahasiswa : Dinar Aprilla Sari
NIM : 1801617220
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 12 Agustus 2021

Pembimbing I






Pembimbing II



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi
NIP. 198304182008122006

Prof. Dr. Suparno Eko Widodo. MM
NIP. 195311101979031004

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28/21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Gantina Komalasari, M. Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Santi Yudhistira, M. Psi. (Anggota)		31 Agustus 2021

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Dinar Aprilla Sari

Nomor Registrasi : 1801617220

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pandemi Covid-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai Juli 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau dijiplak 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 apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Yang membuat Pernyataan



Dinar Aprilla Sari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dinar Aprilla Sari
NIM : 1801617220
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 Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama 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, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Jakarta
Pada tanggal: 31 Agustus 2021


(Dinar Aprilla Sari)

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



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 : Dinar Aprilla Sari

NIM : 1801617220

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : dinaraprilasari@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 Penyesuaian Diri terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama 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, 31 Agustus 2021

(Dinar Aprilla Sari)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“If Allah knows [any] good in your hearts,
He will give you better than what was taken from you”

-Al-Anfal (8: 70)-

“Confidence makes us beautiful and it comes from accepting yourself.

The moment you accept yourself. It makes everything better”

-Diane Van Furstenberg-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena telah mampu berjuang dari awal pembuatan hingga skripsi ini selesai. Skripsi juga saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang memberikan dukungan dan kasih sayangnya tidak terhingga untuk saya, serta kakak, adik, dan keponakan saya yang selalu mendukung saya.

Dinar Aprilla Sari

Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pandemi Covid-19

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2021

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Penyesuaian diri terhadap distres psikologis mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan kepada mahasiswa tahun pertama yang berasal dari Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi berjumlah 310 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Hopkins Symtoms Checklist-25* (HSCL-25) yang terdiri dari 25 item dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang terdiri dari 41 item. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan $F_{55,143}$; $p < 0,05$ yang menandakan terdapat pengaruh p signifikan antara penyesuaian diri terhadap distres psikologis mahasiswa tahun pertama selama pandemi Covid-19. Pengaruh yang diberikan sebesar 15,2%. Pengaruh penyesuaian diri terhadap distres psikologis ditunjukkan dengan arah negatif dan menandakan bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka tingkat distres psikologis akan semakin menurun.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Distres Psikologis, Mahasiswa Tahun Pertama

Dinar Aprilla Sari

The Influence of Self-Adjustment Towards Psychological Distress of The First-Year Students During the Covid-19 Pandemic

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology,
State University of Jakarta*

2021

ABSTRACT

This study aims to determine the impact of self-adjustment towards psychological Distress of the first-year students during the Covid-19 pandemic. The study was conducted on 310 first-year students from Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang and Bekasi. Measuring instruments used in this study are adaptations of Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL25) consisting of 25 items and Student College Adjustment Questionnaire (SACQ) consisting of 41 items. Data analysis was performed using linear regression analysis with SPSS 26 version. The results showed that $F_{55,143}$; $p < 0.05$ indicates that there is a significant p effect between self-adjustment towards psychological distress of first-year students during the Covid-19 pandemic. The influence exerted at 15.2%. The influenced of both self-adjustment towards psychological distress are shown in a negative direction which indicates the higher use of self-adjustment associated with lower psychological distress.

Keywords: self-adjustment, psychological distress, first-year students

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan juga salam senantiasa tercurah kepada Junjungan kita semua Nabi Muhammad SAW yang mengantarkan manusia dari kegelapan ke zaman yang terang benderang. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat-syarat untuk bisa mencapai gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penulis juga berharap skripsi ini dapat menambah wawasan pengetahuan pembaca dan membantu peneliti selanjutnya.

Penulis juga menyadari mengenai penulisan ini tidak bisa terselesaikan tanpa pihak-pihak yang mendukung baik secara moril dan juga materil. Maka, penulis menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Si selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, PhD selaku Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan, serta Ibu Mira Ariyani, PhD selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr.phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah sabar membimbing, memberikan waktu, pikiran dan tenaga serta memberi dukungan semangat yang tulus kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Suparno Eko Widodo. MM selaku dosen pembimbing II yang telah sabar membimbing, menyediakan waktu, memberikan saran dan masukan serta dorongan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberi arahan mengenai akademik peneliti selama masa perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh dosen yang mengajar di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pembelajaran kepada peneliti selama masa perkuliahan.
7. Seluruh staf tata usaha, administrasi, dan pegawai yang telah membantu dan dengan senang hati mengarahkan mengenai administrasi kepada peneliti selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua penulis, papa dan mama yang selalu memberi cintanya, mendukung, memberikan semangat, memotivasi, dan berdoa dengan tulus agar proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar sampai selesai.
9. Untuk saudara penulis, yaitu Kak Dea, Bang Ado, Faris, serta keponakan penulis yang tercinta dan terkasih yang selalu memberikan motivasi serta dukungan yang diperlukan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga besar dari orang tua yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang senantiasa memberikan penulis semangat dalam mengerjakan skripsi.
11. Teman-teman HC, yakni Michelle, Sherazet, Nisrina, Alfiani, Alwan, Bactiar, Fahri, Fiki, Ody dan Zidan, yang selalu menjadi tempat bersenang-senang ketika peneliti sedang merasa jenuh.
12. Teman-Teman yang peneliti doakan untuk lulus semester ini, yaitu Aulia, Saras, Rania, dan Naomi yang selalu membantu dalam mengarahkan dan memberikan semangat kepada peneliti.
13. Teman peneliti sejak sekolah dasar, yaitu Fadhilah yang bersedia mengajak peneliti keliling kampunya dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi.
14. Teman peneliti sejak sekolah menengah pertama, yaitu Siti Penti Patimah yang selalu memberikan hiburan dan semangat agar proses pengerjaan skripsi berjalan dengan lancar.

15. Putri Nathania, teman penulis sedari pertama kali masuk dalam dunia perkuliahan serta teman yang dapat diajak bermain dan bercanda.
16. Teman satu bimbingan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang selalu memberikan penulis semangat hingga skripsi ini selesai.
17. Keluarga Besar Kelas F Psikologi UNJ 2017 dan Seluruh Angkatan Psikologi UNJ 2017 terimakasih atas semua kenangan suka maupun duka selama perkuliahan.
18. Kakak-abang dan adik-adik yang sudah memberikan banyak nasehat dan pengalaman kepada peneliti.
19. Landak yang telah bersedia meluangkan waktu, selalu bersedia mendengarkan curhatan serta hiburan kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi ini.
20. Seluruh responden telah bersedia menjadi partisipan penelitian serta orang-orang yang bersedia menyebarkan flyer sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
21. Seluruh pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
22. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.*

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pembaca diharapkan dapat memberikan kritik dan saran yang membangun bagi skripsi ini.

Jakarta, 5 Agustus 2021

Peneliti,

Dinar Aprilla Sari

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Distres Psikologis	8
2.1.1 Definisi Distres Psikologis	8
2.1.2 Aspek- Aspek Distres Psikologis.....	9
2.1.3 Tahapan-tahapan Distres Psikologis	10
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis	10
2.1.5 Skala Distres Psikologis	11
2.2 Penyesuaian Diri.....	11
2.2.1 Definisi Penyesuaian Diri.....	11

2.2.2 Aspek Penyesuaian Diri	13
2.2.3 Karakteristik Penyesuaian Diri	14
2.2.4 Skala Penyesuaian Diri.....	15
2.3 Dinamika Hubungan antara Distres Psikologis dan Penyesuaian Diri.....	15
2.4 Kerangka Konseptual.....	17
2.5 Hipotesis Penelitian	18
2.5.1 Hipotesis Nol (H_0).....	18
2.5.2 Hipotesis Alternatif (H_a)	18
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	18
BAB 3 METODE PENELITIAN	21
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi Dan Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1 Definisi Konseptual.....	21
3.2.2 Definisi Operasional.....	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1 Populasi	23
3.3.2 Sampel.....	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.4.1 Instrumen Distres Psikologis	24
3.4.2 Instrumen Penyesuaian Diri.....	25
3.5 Uji Coba Terpakai Instrumen.....	26
3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Distres Psikologis.....	27
3.5.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Penyesuaian Diri	29
3.6 Analisis Data	31
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Gambaran Penelitian.....	33
4.1.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	33
4.1.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.1.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi	35
4.1.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	36
4.1.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Kehendak Masuk Perguruan Tinggi Yang Dipilih.....	37
4.2 Prosedur Penelitian	38
4.2.1 Persiapan Penelitian	38
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.3 Hasil Analisis Data Deskriptif	40

4.3.1 Data Deskriptif Distres Psikologis	40
4.3.2 Data Deskriptif Penyesuaian Diri	43
4.3.3 Uji Normalitas.....	45
4.3.4 Uji Linearitas	45
4.3.5 Uji Korelasi.....	46
4.3.6 Uji Hipotesis	46
4.4 Analisis Data Demografi	48
4.4.1 Tabulasi Silang Penyesuaian Diri dengan Domisili.....	48
4.5 Pembahasan.....	49
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB 5 KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Implikasi	51
5.3 Saran	51
5.3.1 Bagi Mahasiswa	52
5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Instrumen HSCL-25.....	24
Tabel 3.2 Blueprint Instrumen SACQ	26
Tabel 3.3 Norma Skor Instrumen SACQ	26
Tabel 3.4 Tabel Guilford.....	27
Tabel 3.5 Validitas HSCL-25	28
Tabel 3.6 Reliabilitas HSCL-25	29
Tabel 3.7 Validitas SACQ.....	29
Tabel 3.8 Reliabilitas SACQ	31
Tabel 4.1 Data tabel responden berdasarkan usia.....	33
Tabel 4.2 Data tabel responden jenis kelamin.....	34
Tabel 4.3 Data tabel responden berdasarkan jenis perguruan tinggi	35
Tabel 4.4 Data tabel responden berdasarkan domisili	36
Tabel 4.5 Data tabel responden berdasarkan kehendak	37
Tabel 4.6 Data deskriptif distress psikologis	41
Tabel 4.7 Kategori skor distress psikologis	42
Tabel 4.8 Data deskriptif penyesuaian diri.....	43
Tabel 4.9 Kategori skor penyesuaian diri	44
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	45
Tabel 4.11 Uji Linearitas.....	45
Tabel 4.12 Uji Korelasi	46
Tabel 4.13 Uji Hipotesis	47
Tabel 4.14 Model Summary	47
Tabel 4.15 Uji Persamaan Regresi.....	48
Tabel 4.16 Crosstab penyesuaian diri dengan domisili	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik responden berdasarkan usia.....	34
Gambar 4.2 Grafik responden berdasarkan jenis kelamin	35
Gambar 4.3 Grafik responden berdasarkan jenis kelamin	36
Gambar 4.4 Grafik responden berdasarkan domisili	37
Gambar 4.5 Grafik responden berdasarkan kehendak	38
Gambar 4.6 Histogram distres psikologis	41
Gambar 4.7 Grafik distribusi responden pada variabel distres psikologis.....	42
Gambar 4.8 Histogram distribusi deskriptif variabel penyesuaian diri	44
Gambar 4.9 Grafik Linearitas.....	46

