

**Pengaruh *Leisure Satisfaction* Pada Kegiatan di Waktu Luang Terhadap
Distress Psikologi Mahasiswa**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Disusun Oleh

Sabda Fadhlurahman Pambayun

1801618051

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Leisure Satisfaction* Pada Kegiatan di Waktu Luang Terhadap *Distress Psikologi*
Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Sabda Fadhlurahman Pambayun
Nomor Registrasi : 1801618051
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 29 Agustus 2022


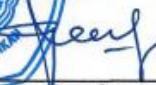

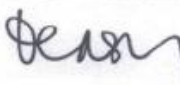

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd.
NIP. 197909252002122001

Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog.
NIP. 199211032020122016

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		0 sept 2022
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 sept 2022
Mira Ariyani, Ph.D. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Deasyanti, Ph.D. (Anggota)****		31 Agustus 2022
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi. (Anggota)		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

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

Nama : Sabda Fadhlurahman Pambayun

NIM : 1801618051

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Leisure Satisfaction* Pada Kegiatan di Waktu Luang Terhadap *Distress Psikologi* Mahasiswa” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret-Agustus 2022.
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, 31 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Sabda Fadhlurahman Pambayun)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Semua orang memiliki masanya masing-masing. Tak perlu terburu-buru, tungguilah.
Kesempatan itu akan datang dengan sendirinya."

(Gol D Roger)

"Mereka yang melakukan hal baik, akan mendapatkan yang terbaik juga."

(Monkey D Fluffy)

"Tetap dan terus semangaaaaat."

(Kak Lussy)

*Muaccardaskan dan
Mamartandatkan Bangsa*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Allah SWT beserta nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, dosen pembimbing, sahabat dan teman saya, serta orang yang telah mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi ini

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI



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 : Sabda Fadhlurahman Pembayun.
NIM : 1801618051
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : sabda.fadhlurahman.pembayun

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 Leisure Satisfaction Pada kegiatan di Waktu luang Terhadap
Distress Psikologi Mahasiswa.

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, Senin 12 September 2022.



(Sabda Fadhlurahman .)
nama dan tanda tangan

SABDA FADHLURAHMAN PAMBAYUN

Pengaruh *Leisure Satisfaction* Pada Kegiatan di Waktu Luang Terhadap *Distress Psikologi* Mahasiswa

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri

Jakarta, 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *leisure satisfaction* terhadap *distress psikologi* mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan populasi mahasiswa yang berdomisili di DKI Jakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 127 responden yang diperoleh menggunakan teknik *Non Probability Sampling*. Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $\text{sig.} = 0.02$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *leisure satisfaction* terhadap *distress psikologi* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $R \text{ square} = 0,039$ artinya pengaruh *leisure satisfaction* sebesar 3.9% terhadap *distress psikologi* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Leisure satisfaction*, *Distress Psikologi*, Mahasiswa.

SABDA FADHLURAHMAN PAMBAYUN

The Influence of *Leisure Satisfaction* on *Psychological Distress* in College Students

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta, 2022

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of *leisure satisfaction* on *psychological distress* in college students. This study used a quantitative method with a population of all college students domiciled in DKI Jakarta. The sample in this study obtained 127 respondents who were obtained using the *Non Probability Sampling* technique. The statistical analysis test used to test the hypothesis of this study was a simple regression analysis test. The results of this study indicate the value of $\text{sig.} = 0.02$ which means that there is a significant effect between *leisure satisfaction* and *psychological distress* on students. The results of this study show that the value of $R \text{ square} = 0.039$ means that the effect of *leisure satisfaction* is 3.9% on *psychological distress* in students.

Keywords: *Leisure satisfaction*, *Psychological Distress*, College students.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang berjudul **“Pengaruh *Leisure Satisfaction* Pada Kegiatan di Waktu Luang Terhadap *Distress Psikologi Mahasiswa*.”** Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat agar mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena keterbatasan saya dalam menyusun skripsi ini. Maka dari itu, diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun agar kedepannya dapat bermanfaat bagi peneliti ataupun peneliti selanjutnya. Pada kesempatan kali ini juga peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini, antara lain

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, 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, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Koordinator Prodi Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Mbak Adhissa Qonita, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing 2 peneliti yang juga telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan masukan dalam menyusun skripsi.
6. Seluruh dosen Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi ilmu yang bermanfaat dari awal hingga akhir masa perkuliahan.

7. Seluruh staff administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama peneliti menjalani perkuliahan.
8. Kepada Bapak, Ibu, dan keluarga besar peneliti yang selalu memberikan dukungan maupun do'a selama proses penyusunan skripsi.
9. Kepada semua teman teman FPPsi angkatan 2018 yang senantiasa membantu ketika peneliti kesulitan dan memberikan dukungan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
10. Dan terakhir, kepada diri saya sendiri yang tetap tetap berusaha selama penyusunan skripsi.



Jakarta, 26 Agustus 2022

Sabda Fadhlurahman

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.2.1 Bagaimana gambaran <i>leisure satisfaction</i> pada mahasiswa?.....	7
1.2.2 Bagaimana gambaran <i>distress psikologis</i> pada mahasiswa?	7
1.2.3 Apakah terdapat pengaruh <i>leisure satisfaction</i> pada kegiatan di waktu luang terhadap <i>distress</i> psikologis pada mahasiswa?	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	9
2.1 Distress Psikologi	9
2.1.1 Definisi <i>Distress Psikologis</i>	9
2.1.2 Aspek <i>Distress Psikologi</i>	10
2.1.3 Dimensi <i>Distress Psikologi</i>	10
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Distress Psikologis</i>	11
2.2 Leisure Activities	12
2.2.1 Definisi <i>Leisure Activities</i>	12

2.2.2	Jenis - jenis <i>Leisure Activities</i>	13
2.3	<i>Leisure Satisfaction</i>	14
2.3.1	Definisi <i>Leisure Satisfaction</i>	14
2.3.2	Dimensi <i>Leisure Satisfaction</i>	14
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Leisure Satisfaction</i>	15
2.4	Hubungan Distress Psikologi dan <i>Leisure Satisfaction</i>	16
2.5	Kerangka Konseptual.....	18
2.6	Hipotesis.....	20
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	20
BAB III		22
3.1	Tipe Penelitian	22
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
3.2.1	Definisi Konseptual.....	22
3.2.2	Definisi Operasional	23
3.3	Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1	Populasi.....	23
3.3.2	Sample	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1	Skala <i>Leisure Satisfaction</i>	25
3.4.2	Skala <i>Distress Psikologi</i>	28
3.5	Uji Coba Instrumen.....	29
3.5.1	Hasil Uji Coba <i>Leisure Satisfaction Scale (LSS) - Short form</i>	30
3.5.2	Hasil Uji Coba <i>Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	32
3.6	Analisis Data.....	33
3.6.1	Uji Asumsi	33
3.7	<i>Uji Analisis Regresi</i>	34
3.8	Hipotesis Statistik	34
BAB IV		36
4.1	Gambaran Responden/Subjek Penelitian.....	36
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	36
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Sehari hari Pada Mahasiswa	37

4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu yang Dhabiskan Untuk Kuliah maupun Kuliah dan Bekerja.	39
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kegiatan di Waktu Luang	39
4.2	Prosedur Penelitian	40
4.2.1	Persiapan Penelitian	40
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	41
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	41
4.3.1	Data Deskriptif <i>Leisure Satisfaction</i>	41
4.3.2	Data Deskriptif <i>Distress Psikologi</i>	44
4.3.3	Tabulasi silang	46
4.3.4	Uji Normalitas	52
4.3.5	Uji Linearitas	53
4.3.6	Uji Korelasi	53
4.3.7	Uji Hipotesis	54
4.3.8	Pembahasan	55
4.3.9	Keterbatasan penelitian	57
BAB V		59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Implikasi	59
5.3	Saran	59
5.3.1	Bagi Para Mahasiswa	59
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya	60
	DAFTAR PUSTAKA	61
	LAMPIRAN	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Diskriminasi item <i>Leisure Satisfaction</i>	64
Lampiran 2 Reliabilitas <i>Leisure Satisfaction</i>	65
Lampiran 3 Diskriminasi Item <i>Distress Psikologi</i>	65
Lampiran 4 Reliabilitas <i>Distress Psikologi</i>	66
Lampiran 5 Uji Normalitas	66
Lampiran 6 Uji Linearitas	67
Lampiran 7 Uji Korelasi.....	67
Lampiran 8 Uji Analisis Regresi Sederhana.....	67
Lampiran 9 Data Demografi	68
Lampiran 10 Data Tabulasi Silang <i>Leisure Satisfaction</i>	70
Lampiran 11 Tabulasi Silang <i>Distress Psikologi</i>	72
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	74



Maujudatkan dan
Mmartabatkan Bangsa

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Instrumen LSS</i>	23
Tabel 3.2 <i>Keterangan jawaban</i>	23
Table 3.3 <i>Blueprint Hasil Expert Judgement LSS</i>	24
Tabel 3.4 <i>Blueprint Instrumen K10</i>	26
Table 3.5 <i>Hasil Expert Judgement K10</i>	27
Tabel 3.6 <i>Hasil Uji Diskriminasi Item LSS</i>	28
Tabel 3.7 <i>Hasil Reliabilitas LSS</i>	29
Tabel 3.8 <i>Hasil Uji diskriminasi Item K10</i>	30
Tabel 3.9 <i>Hasil Reliabilitas K10</i>	30
Tabel 4.1 <i>Gambaran Subjek Berdasarkan Usia</i>	33
Tabel 4.2 <i>Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	34
Tabel 4.3 <i>Gambaran Responden Berdasarkan Aktivitas Sehari hari</i>	34
Tabel 4.4 <i>Gambaran Responden Berdasarkan Rata-rata Waktu yang Dhabiskan Untuk Aktivitas sehari hari</i>	35
Tabel 4.5 <i>Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kegiatan di Waktu Luang</i>	35
Tabel 4.6 <i>Data Deskriptif Leisure Satisfaction</i>	36
Tabel 4.7 <i>Kategorisasi Leisure Satisfaction</i>	39
Tabel 4.8 <i>Data Deskriptif Distress Psikologi</i>	39
Tabel 4.9 <i>Kategorisasi Distress Psikologi</i>	41
Tabel 4.10 <i>Tabulasi Silang Demografi dengan Leisure Satisfaction</i>	42
Tabel 4.11 <i>Tabulasi Silang Demografi dengan distress psikologi</i>	44

Tabel 4.12 Uji Normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov	46
Tabel 4.13 Uji Linearitas	46
Tabel 4.14 Uji Korelasi.....	47
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis	47

