

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA PENGANGGURAN DEWASA AWAL**



Disusun oleh:

Muhamad Farhan Irvansyah

1801618169

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

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

“Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Pengangguran Dewasa Awal”

Nama Mahasiswa : Muhamad Farhan Irvansyah
Nomor Registrasi : 1801618169
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Selasa, 2 Agustus 2022

Pembimbing I







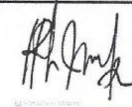
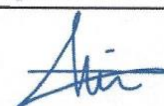
Lupi Yudhaningrum, M.Psi.
NIP. 8802680018

Pembimbing II



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

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*	 	8 sept 2022
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 sept 2022
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi. (Dosen Penguji I)****		31 Agustus 2022
Gita Irianda Rizkyani M., M.Psi. (Dosen Penguji II) ****		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***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 : Muhamad Farhan Irvansyah
Nomor Registrasi : 1801618169
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Pengangguran Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri , berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2022 sampai dengan bulan Juli 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, 12 September 2022

Yang Membuat Pernyataan



Muhamad Farhan Irvansyah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Semangatlah dalam hal yang bermanfaat untukmu, minta tolonglah pada Allah, dan jangan malas (patah semangat)”

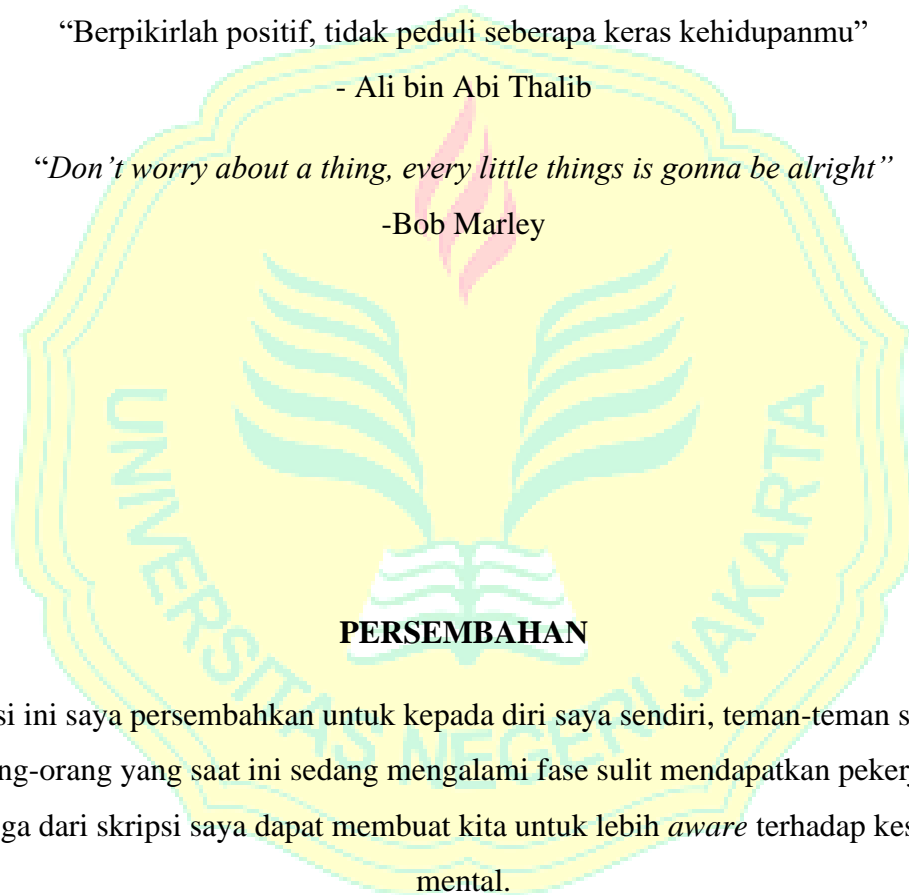
-Nabi Muhammad SAW (HR. Muslim No.2664)

“Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu”

- Ali bin Abi Thalib

“Don't worry about a thing, every little things is gonna be alright”

-Bob Marley



Skripsi ini saya persembahkan untuk kepada diri saya sendiri, teman-teman say, dan orang-orang yang saat ini sedang mengalami fase sulit mendapatkan pekerjaan.

Semoga dari skripsi saya dapat membuat kita untuk lebih *aware* terhadap kesehatan mental.



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 : Muhamad Farhan Irvansyah
NIM : 1801618169
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : FarhanMohamed72@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 Distres Psikologis
pada Pengangguran Dewasa Awal

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, 12 September 2022

Penulis



Muhamad Farhan Irvansyah

MUHAMAD FARHAN IRVANSYAH

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
PENGANGGURAN DEWASA AWAL**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa awal. Metodologi yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji analisis regresi regresi sederhana untuk menguji hipotesis yang diajukan. Penelitian ini diikuti oleh 208 partisipan pengangguran dengan usia 18-40 tahun dengan pengambilan data menggunakan *sampling purposive* dibantu dengan *google form*. Pengukuran resiliensi menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale 25* (CD-RISC 25) dan pengukuran distres psikologis menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mempunyai pengaruh negatif secara signifikan terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa awal dan resiliensi memberikan sumbangan sebesar 2,5% terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa awal.

Kata Kunci: resiliensi, distres psikologis, dewasa awal, pengangguran

MUHAMAD FARHAN IRVANSYAH

***THE EFFECT OF RESILIENCE ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN EARLY
ADULTHOOD UNEMPLOYEMENT***

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychological Education

Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resilience on psychological distress in early adulthood unemployment. The methodology used in this study uses quantitative methods with simple regression analysis to test the proposed hypothesis. This study was followed by 208 participants aged 18-40 years with data collection using purposive sampling assisted by google form. Measurement of resilience using The Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25) and the measurement of psychological stress using the Kessler Psychological Distress Scale (K10). The results of this study indicate that resilience has a significant negative effect on psychological distress in early unemployment and resilience contributes 2.5% to psychological stress on early adult unemployment.

Keywords: resilience, psychological distress, early adulthood, unemployment

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Pengangguran Dewasa Awal”**. Skripsi yang disusun peneliti ini adalah salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana (Strata I) bidang Psikologi.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak yang bersedia untuk membimbing, membantu menyebar kuesioner, memberikan semangat, dan memberikan informasi. Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sangat besar kepada:

1. Muhammad Isel dan Sri Endang Hastuti selaku orang tua saya yang telah melahirkan saya.
2. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Lupi Yudhaningrum, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing satu saya yang membimbing dan mengarahkan saya dalam menyusun skripsi.
6. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing dua saya yang membantu saya saat kebingungan menentukan uji analisis yang akan digunakan serta membimbing dan mengarahkan saya apa yang harus saya lakukan saat kebingungan.

7. Seluruh dosen Psikologi UNJ yang mengajarkan saya dengan tulus dan sabar dari nol hingga menjadi posisi saat ini.
8. Kedua kakak saya, yaitu Ispani Ulfalia dan Igres Ari Resa yang membantu dalam menyebarkan kuesioner.
9. Syarifah Hamda Putri Listyadi (Dinda) sebagai orang yang selalu *support* saat saya sedang terpuruk dengan memberikan makanan serta kue enak yang dibuat sendiri dan membantu dalam menyebarkan kuesioner, serta menghibur saya saat pusing menyusun skripsi.
10. Teman-teman psikologi UNJ 2018 (rapip, pajri, aan, nadip, tomi, dika, pajar, aan) yang selalu *sharing* ilmu dan keluh kesah saat kesulitan menyusun skripsi dan menyebarkan kuesioner.
11. Teman-teman di Bunga Rampai yang selalu menghibur saya saat pusing menyusun skripsi dan membantu saya menyebarkan kuesioner.
12. Temang magang saya, yaitu Amanda, Mita, Livia, Aqsa, Zahroh, Tomi yang membantu dalam menyebarkan kuesioner, *moodbooster* saya, dan meluangkan waktu untuk bercengkrama.
13. Seluruh responden penelitian saya yang bersedia dengan tulus dan ikhlas serta bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner saya.
14. Sci-hub yang membantu saya dalam mencari jurnal-jurnal internasional menjadi lebih mudah tanpa ada penghalang.

Jakarta, 24 Juli 2022

Muhamad Farhan Irvansyah

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I.....	1
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 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Distres Psikologis	9
2.1.1 Pengertian Distres Psikologis.....	9
2.1.2 Dimensi Distres Psikologis.....	10
2.1.3 Faktor yang memengaruhi Distres Psikologis.....	10
2.1.4 Dampak Distres Psikologis.....	11
2.2 Resiliensi	12
2.2.1 Pengertian Resiliensi.....	12
2.2.2 Dimensi Resiliensi	13
2.2.3 Faktor-faktor yang dapat dikembangkan dalam Resiliensi.....	14
2.2.4 Faktor yang memengaruhi Resiliensi.....	15
2.3 Pengangguran.....	17
2.3.1 Definisi Pengangguran.....	17
2.3.2 Durasi Pengangguran	17

2.4	Hubungan antara Resiliensi dengan Distres Psikologis pada Pengangguran Dewasa Awal.....	17
2.5	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....	18
2.6	Hipotesis.....	20
2.7	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	20
BAB III.....		24
METODE PENELITIAN.....		24
3.1	Tipe Penelitian.....	24
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1	Definisi Konseptual.....	25
3.2.1.1	<i>Definisi Konseptual Distres Psikologis.....</i>	25
3.2.1.2	<i>Definisi Konseptual Resiliensi.....</i>	25
3.2.2	Definisi Operasional.....	25
3.2.2.1	<i>Definisi Operasional Distres Psikologis.....</i>	25
3.2.2.2	<i>Definisi Operasional Resiliensi.....</i>	25
3.3	Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1	Populasi.....	25
3.3.2	Sampel.....	26
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1	Skala Distres Psikologis.....	27
3.4.2	Skala Resiliensi.....	29
3.5	Uji Coba Instrumen.....	32
3.5.1	Uji Parameter Daya Beda <i>Items</i> (Koefisien korelasi <i>items</i> -Total).....	33
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	33
3.5.3	Hasil Uji Coba Instrumen Distres Psikologis.....	34
3.6	Analisis Data.....	37
3.6.1	Uji Statistik Deskriptif.....	37
3.6.2	Uji Normalitas.....	37
3.6.3	Uji Homogenitas.....	37
3.6.4	Uji Linearitas.....	38
3.6.5	Uji Pengaruh.....	38

3.6.6	Hipotesis Statistik.....	38
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1	Gambaran Responden Penelitian	40
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	40
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	40
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status	41
4.1.5	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir	42
4.2	Prosedur Penelitian	42
4.2.1	Persiapan Penelitian	42
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	44
4.3.1	Data Deskriptif Variabel Distres Psikologis	44
4.3.2	Data Deskriptif Variabel Resiliensi	45
4.3.3	Kategorisasi Skor	46
4.3.3.1	<i>Kategorisasi Skor Distres Psikologis</i>	46
4.3.3.2	<i>Kategorisasi Skor Resiliensi</i>	49
4.3.4	Tabulasi Silang Antar Variabel	52
4.3.5	Uji Normalitas	52
4.3.6	Uji Homogenitas.....	52
4.3.7	Uji Linearitas.....	53
4.3.8	Analisis Regresi	54
4.4	Pembahasan	56
4.5	Keterbatasan Penelitian	59
BAB V	61
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	61
5.1	Kesimpulan	61
5.2	Implikasi	61
5.3	Saran	61

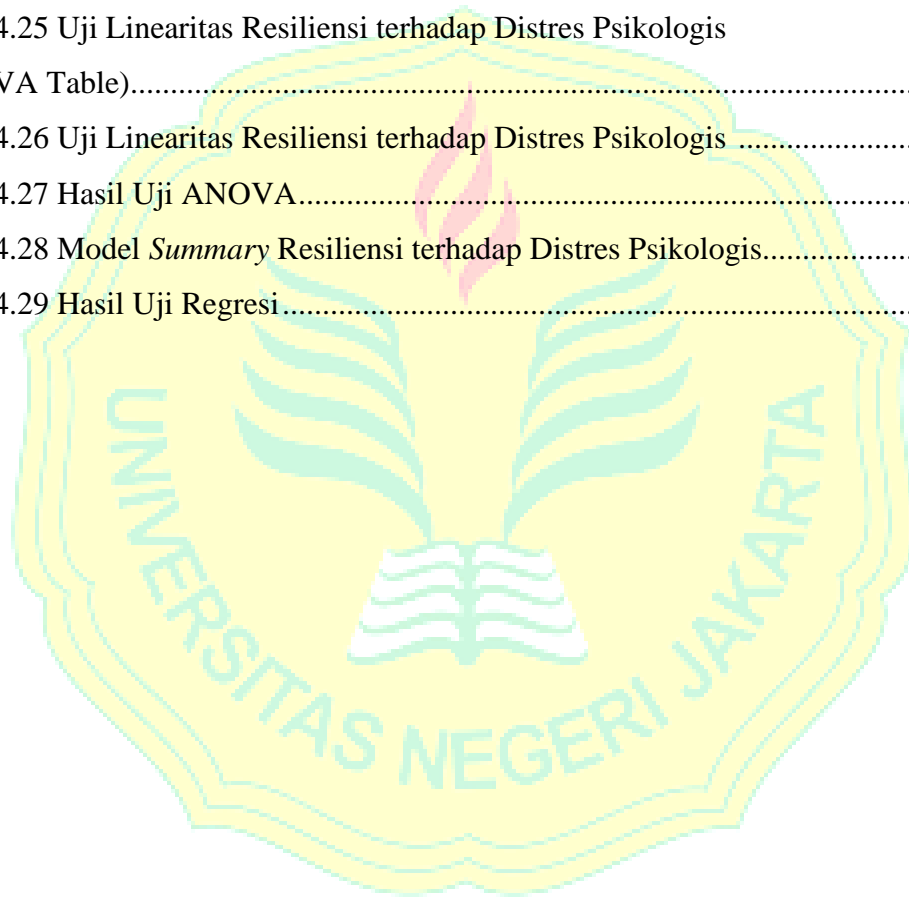
5.3.1	Bagi Pengangguran.....	61
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan.....	20
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen Distres Psikologis	27
Tabel 3.2 Skala Distres Psikologis.....	28
Tabel 3.3 Modifikasi Instrumen Distres Psikologis.....	28
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Instrumen Resiliensi	30
Tabel 3.5 Skala Instrumen Resiliensi.....	31
Tabel 3.6 Modifikasi Instrumen Distres Psikologis.....	31
Tabel 3.7 Kriteria Koefisien Reliabilitas Guilford	33
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Distres Psikologis	34
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Distres Psikologis	35
Tabel 3.10 Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Resiliensi	35
Tabel 3.11 Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Resiliensi	36
Tabel 4.1 Gambaran Data Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.2 Gambaran Data Responden Berdasarkan Domisili.....	41
Tabel 4.3 Gambaran Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.4 Gambaran Data Responden Berdasarkan Status.....	41
Tabel 4.5 Gambaran Data Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	42
Tabel 4.6 Data Deskriptif dari Distres Psikologis.....	44
Tabel 4.7 Data Deskriptif dari Resiliensi	45
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor	46
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Distres Psikologis	46
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Skor Distres Psikologis.....	46
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Distres Psikologis Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Distres Psikologis Berdasarkan Domisili	47
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor Distres Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Distres Psikologis Berdasarkan Status	48
Tabel 4.15 Kategorisasi Skor Distres Psikologis Berdasarkan Pendidikan	48
Tabel 4.16 Kategorisasi Skor Resiliensi	49
Tabel 4.17 Hasil Kategorisasi Skor Resiliensi.....	49

Tabel 4.18 Kategorisasi Skor Resiliensi Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.19 Kategorisasi Skor Resiliensi Berdasarkan Domisili	50
Tabel 4.20 Kategorisasi Skor Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.21 Kategorisasi Skor Resiliensi Berdasarkan Status	51
Tabel 4.22 Kategorisasi Skor Resiliensi Berdasarkan Pendidikan	51
Tabel 4.23 Tabulasi Silang Resiliensi dengan Distres Psikologis	52
Tabel 4.24 Uji Homogenitas Resiliensi dan Distres Psikologis.....	53
Tabel 4.25 Uji Linearitas Resiliensi terhadap Distres Psikologis (ANOVA Table).....	53
Tabel 4.26 Uji Linearitas Resiliensi terhadap Distres Psikologis	54
Tabel 4.27 Hasil Uji ANOVA.....	55
Tabel 4.28 Model <i>Summary</i> Resiliensi terhadap Distres Psikologis.....	55
Tabel 4.29 Hasil Uji Regresi.....	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 4.1 Linearitas Resiliensi terhadap Distres Psikologis	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	71
Lampiran 2. Hasil Analisis Data	73
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	81
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	83
Lampiran 5. Data Mentah Penelitian	88
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup	98

