

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS  
PADA PENGANGGURAN DEWASA MUDA**



Oleh:

**Dwi Safitri**

**1801619070**

**SKRIPSI**

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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

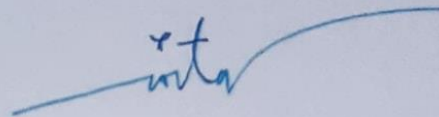
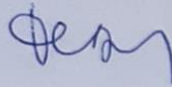
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Hardiness* Terhadap Distres Psikologis pada Pengangguran Dewasa Muda”

Nama Mahasiswa : Dwi Safitri  
Nomor Registrasi : 1801619070  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 22 Januari 2024

Pembimbing I

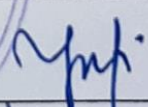
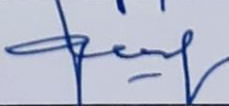
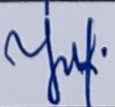
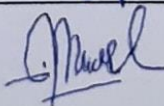
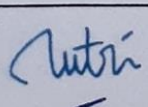
Pembimbing II



Deasyanti, Ph.D.  
NIP. 196612072005012001

Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi.  
NIP. 198811182022032005

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Penanggungjawab)*		6/2/2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		06/02/2024
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Ketua Penguji)***		6/2/2024
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)****		31 Januari 2024
Fildzah Rudyah Putri, M.Si. (Anggota)****		31 Januari 2024

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 : Dwi Safitri

Nomor Registrasi : 1801619070

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Hardiness* Terhadap Distres Psikologis pada Pengangguran Dewasa Muda”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2023.
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, 11 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Dwi Safitri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Dwi Safitri  
NIM : 1801619070  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : dwi.safitri699@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 Hardiness Terhadap Distres Psikologis pada Pengangguran Dewasa Muda

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, 13 Februari 2024



( Dwi Safitri )  
nama dan tanda tangan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Bertawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai Pemelihara”

(Q.S Al-Ahzab: 3)

“Yang ditunggu, yang diharap, biarkanlah semesta bekerja untukmu”

“Terus berlari, yang kau takutkan takkan terjadi”

(Rehat oleh Kunto Aji)

Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri, orang tua, kakak kandung penulis beserta keluarganya, dan teman-teman terdekat yang terus kebersamai, mendukung, dan mendoakan proses penulis selama ini. Tidak terkecuali juga untuk teman-teman yang saat ini masih berjuang untuk mendapatkan pekerjaan yang layak, semoga bisa segera memperoleh apa yang diinginkan dan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat terus senantiasa peduli dengan kesehatan mentalnya.

DWI SAFITRI

**PENGARUH *HARDINESS* TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA  
PENGANGGURAN DEWASA MUDA**

Skripsi

Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta  
2024

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa muda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan uji analisis regresi satu prediktor (analisis regresi sederhana) untuk menguji hipotesis yang diajukan. Teknik pengambilan sampelnya adalah *convenience sampling* dan Formulir Google digunakan untuk mengumpulkan data responden. *Hardiness* diukur menggunakan Multidimensional *Hardiness* Inventory for Young Adults (MHIYA-18) dan distres psikologis diukur menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K-10). Data yang digunakan sebanyak 113 responden pengangguran dewasa muda di Indonesia. Hasil analisis didapatkan bahwa  $F_{hitung} = 4,004$  dan  $F_{tabel} = 3,93$ , maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dengan  $p = 0,048$  maka  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* berpengaruh signifikan yang positif terhadap distres psikologis pada pengangguran dewasa muda dan dampak yang diberikan *hardiness* sangat kecil (3,5%), sementara sebesar 96,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: dewasa muda, distres psikologis, *hardiness*, pengangguran

DWI SAFITRI

**THE EFFECT OF *HARDINESS* ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN  
YOUNG ADULTS UNEMPLOYMENT**

Undergraduate Thesis

Psychology Department  
Faculty of Psychology Education  
Universitas Negeri Jakarta  
2024

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of *hardiness* on psychological distress in young adults unemployment. The research method used is quantitative method with a single predictor regression analysis test (simple regression analysis) to examine the hypothesis that proposed. The sampling technique was convenience sampling and Google form were used to collect respondent data. *Hardiness* was measured using the Multidimensional *Hardiness* Inventory for Young Adults (MHIYA-18) and psychological distress was measured using the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). The data used was 113 young adults unemployment respondents in Indonesia. The results of analysis showed that  $F_{count} = 4,004$  and  $F_{table} = 3,93$  then  $F_{count} > F_{table}$  with  $p = 0,048$  so  $p < 0,05$ . The results of this study indicate that *hardiness* has a positive significant effect on psychological distress in young adults unemployment and the impact given by *hardiness* is very small (3,5%), while 96,5% was influenced by other factors.

Keywords: *hardiness*, psychological distress, unemployment, young adults

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya kontribusi serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada bagian ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing dan mendukung penulis selama proses penyusunan skripsi yang panjang ini.
7. Ibu Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing dan mendukung penulis selama proses penyusunan skripsi yang panjang ini.
8. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan dukungan pada penulis selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan dedikasinya untuk mengajarkan ilmu pengetahuan yang berharga bagi penulis.



10. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu penulis dalam hal keperluan administrasi selama masa perkuliahan.
11. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk terlibat dalam penelitian ini.
12. Kedua orang tua penulis, Ibu dan Bapak yang tidak pernah lelah dalam memberikan doa dan dukungan dalam segala hal kepada penulis.
13. Kakak kandung penulis beserta keluarganya yang selalu memberikan doa, dukungan, dan selalu bersedia dalam segala hal untuk penulis.
14. Saudara-saudara penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan dan menghibur penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
15. Alysa selaku teman penulis sejak awal masuk kuliah hingga saat ini yang selalu bersedia untuk menemani, menghibur, membantu, dan memberikan dukungan kepada penulis.
16. Teman-teman dekat penulis yang tidak disebutkan satu-persatu yang telah mendukung, membantu, dan menemani penulis selama ini dalam menjalani kehidupan perkuliahan dan diluar perkuliahan.
17. Seluruh teman-teman angkatan 2019 dan kakak-kakak kelas di program studi Psikologi yang tidak bisa disebutkan satu-persatu karena telah menemani dan mengukir banyak pengalaman bagi penulis selama masa perkuliahan.

**Penulis,  
Dwi Safitri**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Pembatasan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Rumusan Masalah.....</b>	<b>7</b>
<b>1.5 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1.6 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>1.6.1 Manfaat Teoritis .....</b>	<b>7</b>
<b>1.6.2 Manfaat Praktis .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>

2.1	Distres Psikologis .....	9
2.1.1	Definisi Distres Psikologis .....	9
2.1.2	Faktor Distres Psikologis.....	9
2.1.3	Aspek Distres Psikologis.....	10
2.1.4	Pengukuran Distres Psikologis .....	11
2.2	<i>Hardiness</i> .....	12
2.2.1	Definisi <i>Hardiness</i> .....	12
2.2.2	Aspek <i>Hardiness</i> .....	13
2.2.3	Pengukuran <i>Hardiness</i> .....	14
2.3	Pengangguran .....	15
2.4	Dewasa Muda.....	16
2.5	Hubungan <i>Hardiness</i> dengan Distres Psikologis .....	17
2.6	Kerangka Pemikiran .....	18
2.7	Hipotesis .....	18
2.8	Penelitian yang Relevan .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>21</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	21
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.1	Definisi Konseptual.....	22
3.2.2	Definisi Operasional .....	22
3.3	Populasi dan Sampel .....	23
3.3.1	Populasi.....	23
3.3.2	Sampel.....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	24

<b>3.5</b>	<b>Instrumen Penelitian</b> .....	<b>24</b>
3.5.1	Instrumen <i>Hardiness</i> .....	25
3.5.2	Instrumen Distres Psikologis .....	26
<b>3.6</b>	<b>Uji Coba Instrumen</b> .....	<b>28</b>
3.6.1	Uji Parameter Daya Beda <i>Item</i> .....	28
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	29
<b>3.7</b>	<b>Hasil Uji Coba</b> .....	<b>29</b>
3.7.1	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Hardiness</i> .....	30
3.7.2	Hasil Uji Coba Instrumen Distres Psikologis.....	32
<b>3.8</b>	<b>Analisis Data</b> .....	<b>33</b>
3.8.1	Analisis Deskriptif.....	34
3.8.2	Uji Normalitas .....	34
3.8.3	Uji Linearitas.....	34
3.8.4	Uji Korelasi.....	35
3.8.5	Uji Hipotesis .....	35
3.8.6	Hipotesis Statistik .....	35
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>37</b>
<b>4.1</b>	<b>Gambaran Responden Penelitian</b> .....	<b>37</b>
4.1.1	Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	37
4.1.2	Gambaran Usia Responden .....	38
4.1.3	Gambaran Domisili Responden.....	40
4.1.4	Gambaran Pendidikan yang Diselesaikan Responden.....	41
4.1.5	Gambaran Durasi Menganggur Responden .....	43

4.1.6	Gambaran Keikutsertaan Responden dalam Program Pelatihan Kerja .....	44
4.1.7	Gambaran Keadaan Permasalahan Ekonomi Responden .....	46
4.1.8	Gambaran Status Pengalaman Bekerja Responden .....	47
4.2	Prosedur Penelitian .....	48
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3	Hasil Analisis.....	51
4.3.1	Analisis Data Deskriptif .....	51
4.3.2	Kategorisasi Skor .....	53
4.3.3	Uji Normalitas .....	56
4.3.4	Uji Linearitas.....	57
4.3.5	Uji Korelasi.....	58
4.3.6	Uji Hipotesis .....	59
4.4	Pembahasan .....	61
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>65</b>
5.1	Kesimpulan .....	65
5.2	Implikasi.....	65
5.3	Saran.....	65
5.3.1	Bagi Pengangguran Dewasa Muda .....	65
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... 102**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Multidimensional <i>Hardiness</i> Inventory for Young Adults (MHIYA-18) .....	25
Tabel 3.2 Keterangan Nilai Jawaban Instrumen Multidimensional <i>Hardiness</i> Inventory for Young Adults (MHIYA-18).....	26
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Kessler Psychological Distress Scale (K10).....	27
Tabel 3.4 Keterangan Nilai Jawaban Instrumen Kessler Psychological Distress Scale (K10) .....	28
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford .....	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Parameter Daya Beda <i>Item</i> Instrumen MHIYA-18.....	30
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen MHIYA-18.....	31
Tabel 3.8 Hasil Uji Parameter Daya Beda <i>Item</i> Instrumen K-10.....	32
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen K-10 .....	33
Tabel 4.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili .....	40
Tabel 4.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan yang Diselesaikan .....	42
Tabel 4.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Durasi Menganggur	43
Tabel 4.6 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Keikutsertaan dalam Program Pelatihan Kerja .....	44
Tabel 4.7 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Keadaan Permasalahan Ekonomi.....	46
Tabel 4.8 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Pengalaman Bekerja .....	47
Tabel 4.9 Data Deskriptif Variabel <i>Hardiness</i> .....	51

Tabel 4.10 Data Deskriptif Variabel Distres Psikologis .....	52
Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi Skor Variabel <i>Hardiness</i> .....	54
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Instrumen Distres Psikologis .....	55
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Distres Psikologis .....	55
Tabel 4.14 Uji Normalitas Variabel <i>Hardiness</i> .....	56
Tabel 4.15 Uji Normalitas Variabel Distres Psikologis .....	57
Tabel 4.16 Uji Linearitas Variabel <i>Hardiness</i> dan Distres Psikologis.....	57
Tabel 4.17 Korelasi Variabel <i>Hardiness</i> dan Distres Psikologis .....	58
Tabel 4.18 Pedoman Kekuatan Hubungan .....	59
Tabel 4.19 Hasil Analisis Regresi Satu Prediktor .....	60
Tabel 4.20 <i>Coefficients</i> .....	60





## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....</b>	<b>18</b>
<b>Gambar 4.1 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>38</b>
<b>Gambar 4.2 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.</b>	<b>40</b>
<b>Gambar 4.3 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili .....</b>	<b>41</b>
<b>Gambar 4.4 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan yang Diselesaikan.....</b>	<b>43</b>
<b>Gambar 4.5 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Durasi Menganggur.....</b>	<b>44</b>
<b>Gambar 4.6 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Keikutsertaan dalam Program Pelatihan Kerja .....</b>	<b>45</b>
<b>Gambar 4.7 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Keadaan Permasalahan Ekonomi.....</b>	<b>47</b>
<b>Gambar 4.8 Diagram Persebaran Responden Penelitian Berdasarkan Pengalaman Bekerja .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> Penelitian .....	74
Lampiran 2. Daftar Isian Data Demografi .....	74
Lampiran 3. <i>Item Instrumen Hardiness</i> .....	75
Lampiran 4. <i>Item Instrumen Distres Psikologis</i> .....	80
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Hardiness</i> .....	81
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Distres Psikologis.	82
Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Variabel <i>Hardiness</i> .....	83
Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Distres Psikologis.....	84
Lampiran 9. Hasil Gambaran Demografis Responden .....	84
Lampiran 10. Hasil Kategorisasi Skor <i>Hardiness</i> .....	87
Lampiran 11. Hasil Kategorisasi Skor Distres Psikologis.....	87
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas .....	87
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas.....	88
Lampiran 14. Hasil Uji Korelasi.....	88
Lampiran 15. Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linear Sederhana) .....	88
Lampiran 16. Data Mentah Instrumen <i>Hardiness</i> .....	89
Lampiran 17. Data Mentah Instrumen Distres Psikologis.....	92
Lampiran 18. Surat Pernyataan Validasi Instrumen .....	95
Lampiran 19. Perizinan Penggunaan Instrumen.....	99