

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS*
PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN DI JAKARTA**



Oleh:

Luthfia Zulfaa Zaharaini

1801621098

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS*
PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN DI JAKARTA**



Oleh:

Luthfia Zulfaa Zaharaini

1801621098

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

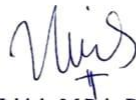
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Distress* Petugas Pemadam
Kebakaran di Jakarta"

Nama Mahasiswa : Luthfia Zulfaa Zaharaini
NIM : 1801621098
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 24 Juni 2025

Pembimbing I



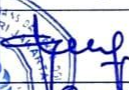
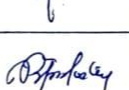
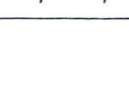
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703242024212001

Pembimbing II



Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog
NIP. 199401252024062002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar F.R., M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7 2025
Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog (Ketua Penguji)***		3 Juli 2025
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)****		2 Juli 2025
Nanda Putri Adhiningtyas, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		3 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Luthfia Zulfaa Zaharaini

NIM : 1801621098

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Distress* Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2025.
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, 10 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Luthfia Zulfaa Zaharaini

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah, 94: 5)

“Sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku.”

(Q.S Al-Baqarah, 2: 186)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Mama dan Ayah yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada saya. Untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan memilih untuk tidak menyerah selama ini.

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Luthfia Zulfaa Zaharaini
NIM : 1801621098
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Prodi Psikologi
Alamat email : luthfiazulfaa@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 *Psychological Distress* Petugas Pemadam Kebakaran
di Jakarta

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, 10 Agustus 2025

Penulis

(Luthfia Zulfaa Zaharaini)
nama dan tanda tangan

LUTHFIA ZULFAA ZAHARAINI

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS*
PADA PETUGAS PEMADAM KEBAKARAN DI JAKARTA

Skripsi

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

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *psychological distress* yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik *sampling* menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 216 responden petugas pemadam kebakaran aktif yang bekerja di wilayah administratif Jakarta Pusat, Barat, Timur, Selatan, dan Utara. Penelitian ini menggunakan instrumen *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21) oleh Lovibond dan Lovibond (1995) untuk mengukur *psychological distress* dan *Resilience Scale* oleh Wagnild dan Young (1993) untuk mengukur resiliensi yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu uji analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological distress* yang mencakup dimensi depresi, kecemasan, dan stres. Dengan sumbangan efektif secara keseluruhan terhadap *psychological distress*, yaitu sebesar 6,5%, secara parsial terhadap depresi sebesar 4,3%, kecemasan sebesar 6,7%, dan stres sebesar 4,5% pada petugas pemadam kebakaran di Jakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi, maka *psychological distress* baik depresi, kecemasan, dan stres akan mengalami penurunan.

Kata Kunci: Resiliensi, *Psychological Distress*, Petugas Pemadam Kebakaran

LUTHFIA ZULFAA ZAHARAINI

**THE INFLUENCE OF RESILIENCE ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF
FIREFIGHTERS IN JAKARTA**

Thesis

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

2025

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of resilience on psychological distress which includes depression, anxiety, and stress of firefighters in Jakarta. This research method is quantitative with sampling technique using purposive sampling method. The number of samples in this study were 216 active firefighter respondents who worked in the administrative areas of Central, West, East, South and North Jakarta. This study uses the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) instrument by Lovibond and Lovibond (1995) to measure psychological distress and the Resilience Scale by Wagnild and Young (1993) to measure resilience which has been adapted into Indonesian. Data analysis techniques used in this study, namely simple linear regression analysis. The results of this study indicate that resilience has a negative and significant effect on psychological distress which includes the dimensions of depression, anxiety, and stress. With an overall contribution to psychological distress is 6.5%, partially to depression by 4.3%, anxiety by 6.7%, and stress by 4.5% in firefighters in Jakarta. This means that the higher the level of resilience, the psychological distress which includes depression, anxiety, and stress will decrease.

Keywords: Resilience, Psychological Distress, Firefighters

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Distress* Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta” dengan baik dan tepat waktu.

Pada penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulisan skripsi ini tidak terlepas dari saran dan masukan dari berbagai pihak yang membimbing penulis. Selain itu, banyak pula pihak-pihak lain yang membantu dan mendukung proses kelancaran skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak tersebut yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, yaitu :

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing pertama penulis. Terima kasih banyak karena telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan dukungan kepada penulis, sehingga berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing kedua penulis. Terima kasih banyak atas saran, masukan, dan arahnya selama penulisan skripsi berlangsung.
6. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik penulis. Terima kasih banyak atas dukungan dan perhatiannya selama penulis menjadi mahasiswa.

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengajarkan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam memenuhi keperluan administrasi, baik selama perkuliahan maupun saat penyusunan skripsi berjalan.
9. Kedua orang tua penulis, mama dan ayah yang selama ini tidak pernah berhenti dalam memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis, sehingga penulis telah sampai pada titik ini.
10. Seluruh pihak dari Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan di Jakarta yang telah bersedia membantu penulis dalam berkoordinasi dan bersedia menjadi responden penelitian skripsi ini. Semoga selalu dilindungi dalam menjalankan tugas mulia sebagai petugas pemadam kebakaran.
11. Kepada teman-teman Korban Alobenk, Aulia Zahra, Indah Febriani, Naning Tri Maharani, Raisah Nur Azizah, dan Salsabila Rizky. Terima kasih telah kebersamaan, memberikan dukungan, bantuan, dan pengalaman berharga, baik selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini. Kehadiran kalian sangat berarti bagi penulis, semoga pertemanan ini tidak lekang oleh waktu.
12. Kepada teman-teman Modar Time, Rere, Zalfa, Mila, Reva, Syifa, Nasywa, Shahnaz, dan Salsa. Terima kasih telah menjadi teman penulis sejak mahasiswa baru hingga saat ini.
13. Kepada teman satu bimbingan skripsi penulis, Keysa, Farisa, Alifah, Kayla, Puspita, Azka, Fildzah, Ali, dan Irbah. Terima kasih telah berjuang bersama di tengah segala dinamika perjuangan ini.
14. Kepada seluruh teman-teman mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan semangat dan kebersamaannya dalam perjalanan ini.
15. Kepada anabul-anabul penulis, Ciko *Family*, terima kasih telah menjadi teman setia penulis, kehadirannya membawa senyuman dan hiburan di tengah proses penulisan ini.

16. Kepada diri penulis sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini, meski tidak selalu mudah. Terima kasih telah terus melangkah, bahkan ketika rasanya ingin menyerah. Untuk semua malam penuh rasa ragu, hari-hari melelahkan, dan detik-detik penuh keraguan—aku bangga karena kamu tidak berhenti.

Bekasi, 20 Juni 2025



Luthfia Zulfaa Zaharaini



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Pembatasan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
1.6.1 Manfaat Teoretis	13
1.6.2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 <i>Psychological Distress</i>	14
2.1.1 Definisi <i>Psychological Distress</i>	14
2.1.2 Dimensi-Dimensi <i>Psychological Distress</i>	15
2.1.3 Gejala-Gejala <i>Psychological Distress</i>	15
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Distress</i>	16
2.1.5 Dampak-Dampak <i>Psychological Distress</i>	19
2.2 Resiliensi	20
2.2.1 Definisi Resiliensi.....	20

2.2.2 Komponen-Komponen Resiliensi.....	21
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi	22
2.2.4 Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Resiliensi.....	24
2.2.5 Proses Terbentuknya Resiliensi	26
2.3 Petugas Pemadam Kebakaran.....	29
2.3.1 Definisi Petugas Pemadam Kebakaran.....	29
2.3.2 Tugas Pokok dan Fungsi Petugas Pemadam Kebakaran	30
2.4 Hubungan Resiliensi dengan <i>Psychological Distress</i>	32
2.5 Kerangka Konseptual	33
2.6 Hipotesis.....	35
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
3.1 Tipe Penelitian.....	38
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	38
3.2.1 Definisi Konseptual	39
3.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	39
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.3.1 Populasi.....	39
3.3.2 Sampel	40
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.4.1 Instrumen Penelitian	41
3.5 Uji Coba Instrumen	47
3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS-21).....	49
3.5.2 Uji Coba Instrumen <i>Resilience Scale</i>	50
3.6 Analisis Data.....	52
3.6.1 Uji Prasyarat	52
3.6.2 Uji Hipotesis	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	55
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	55
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	56
4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Status	57

4.1.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	57
4.1.5 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja	58
4.1.6 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Wilayah Administratif Tempat Bekerja	59
4.2 Prosedur Penelitian.....	59
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	59
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	61
4.3.1 Data Deskriptif.....	61
4.3.2 Analisis Pendukung.....	65
4.3.3 Hasil Uji Prasyarat.....	75
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	77
4.4 Pembahasan.....	84
4.5 Keterbatasan Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	90
5.1 Kesimpulan.....	90
5.2 Implikasi.....	90
5.3 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	104
RIWAYAT HIDUP	154

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)	43
Tabel 3.2 Skala Respon Instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)	44
Tabel 3.3 Kategorisasi Instrumen DASS-21	44
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Resilience Scale	46
Tabel 3.5 Skala Respon Instrumen Resilience Scale	46
Tabel 3.6 Kaidah Reliabilitas Guilford	48
Tabel 3.7 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)	49
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)	50
Tabel 3.9 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Resilience Scale	51
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Resilience Scale	52
Tabel 4.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	55
Tabel 4.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Status	57
Tabel 4.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan	57
Tabel 4.5 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja	58
Tabel 4.6 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Wilayah Administratif Tempat Bekerja	59
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Psychological Distress</i>	62
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	63
Tabel 4.9 Data Deskriptif Resiliensi	64
Tabel 4.10 Kategorisasi Resiliensi	65
Tabel 4.11 Hasil Tabulasi Silang Data Demografi dan <i>Psychological Distress</i> Dimensi Depresi	65
Tabel 4.12 Statistika Perbandingan Skor Depresi Berdasarkan Usia	67
Tabel 4.13 Hasil Uji Perbandingan Skor Depresi Berdasarkan Usia	67

Tabel 4.14 Tabulasi Silang Demografi dan <i>Psychological Distress</i> Dimensi Kecemasan	68
Tabel 4.15 Statistika Perbandingan Skor Kecemasan Berdasarkan Usia.....	70
Tabel 4.16 Hasil Uji Perbandingan Skor Kecemasan Berdasarkan Usia	70
Tabel 4.17 Tabulasi Silang Demografi dan <i>Psychological Distress</i> Dimensi Stres	71
Tabel 4.18 Statistika Perbandingan Skor Stres Berdasarkan Usia	73
Tabel 4.19 Hasil Uji Perbandingan Tingkat Stres Berdasarkan Usia.....	73
Tabel 4.20 Tabulasi Silang Resiliensi dan <i>Psychological Distress</i>	74
Tabel 4.21 Hasil Uji Linearitas	75
Tabel 4.22 Hasil Uji Korelasi.....	76
Tabel 4.23 Persamaan Regresi Linear Sederhana Dimensi Depresi	77
Tabel 4.24 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Dimensi Depresi	78
Tabel 4.25 Koefisien Determinasi Dimensi Depresi.....	78
Tabel 4.26 Persamaan Regresi Linear Sederhana Dimensi Kecemasan	79
Tabel 4.27 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Dimensi Kecemasan	79
Tabel 4.28 Koefisien Determinasi Dimensi Kecemasan.....	80
Tabel 4.29 Persamaan Regresi Linear Sederhana Dimensi Stres.....	80
Tabel 4.30 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Dimensi Stres	81
Tabel 4.31 Koefisien Determinasi Dimensi Stres	82
Tabel 4.32 Persamaan Regresi Linear Sederhana <i>Psychological Distress</i>	82
Tabel 4.33 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana <i>Psychological Distress</i>	83
Tabel 4.34 Koefisien Determinasi <i>Psychological Distress</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	34
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Expert Judgement</i>	104
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Instrumen	108
Lampiran 3. Hasil Uji Asumsi Prasyarat	112
Lampiran 4. Hasil Uji Hipotesis	113
Lampiran 5. Data Deskriptif dan Kategorisasi Variabel	116
Lampiran 6. Data Demografis Responden	121
Lampiran 7. Hasil Uji Tabulasi Silang dan Uji Beda Data Demografis	123
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian	129
Lampiran 9. Data Kasar Hasil Penelitian	134
Lampiran 10. Surat Perizinan Penelitian	151
Lampiran 11. Korespondensi Izin Instrumen	153

