

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
WARGA DKI JAKARTA PENYINTAS BANJIR**



Oleh:

Nasywa Kamila Putri

1801622122

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
WARGA DKI JAKARTA PENYINTAS BANJIR**



Oleh:
Nasywa Kamila Putri
1801622122

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA WARGA DKI JAKARTA PENYINTAS BANJIR

Nama Mahasiswa : Nasywa Kamila Putri

NIM : 1801622122

Program Studi : Psikologi

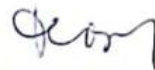
Tanggal Ujian : 13 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

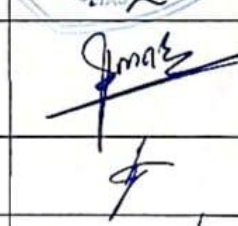
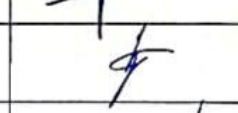
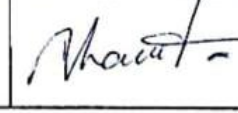


Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198703242024212001



Deasyanti, Ph.D., Psikolog.
NIP. 196612072005012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		28/07/2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		28/07/2026
Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog. (Ketua Penguji)***		27/07/2026
Erik, S.Psi., M.Si. (Anggota/Dosen Penguji I)****		22/07/2026
Muhammad Ikbal Wahyu Sukron, M.A. (Anggota/Dosen Penguji II)		22/07/26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nasywa Kamila Putri
NIM : 1801622122
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Warga DKI Jakarta Penyintas Banjir**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis 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, 13 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



A handwritten signature in black ink, appearing to be "Nasywa".

Nasywa Kamila Putri

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Ya Ra'uf. Cover me from storms I don't see coming. Mend me before I break. Spare me from trials of every kind. Let Your mercy reaches me in ways I'll only understand when I finally meet you." – Yaqeen Institute



Laporan skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya yang terus berjuang meski rintangan melanda, kedua orang tua dan kakak saya yang memberi dukungan dan doa tanpa henti, teman-teman saya yang menemani seluruh perjalanan saya, kedua dosen pembimbing dan seluruh dosen Psikologi yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat kepada saya.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : NASYWA KAMILA PUTRI
NIM : 1801622122
Fakultas/Prodi : PSIKOLOGI / PSIKOLOGI
Alamat email : nasywa.kp@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA WARGA
DKI JAKARTA PENYINTAS BANJIR

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 5 Agustus 2026

Penulis

(NASYWA KAMILA PUTRI)
nama dan tanda tangan

NASYWA KAMILA PUTRI

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA
WARGA DKI JAKARTA PENYINTAS BANJIR**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta
(2026)

ABSTRAK

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penyintas banjir dapat mengalami gejala distres psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada warga DKI Jakarta penyintas banjir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif *cross-sectional*. Melalui kuesioner, penelitian ini melibatkan sebanyak 131 partisipan yang diperoleh melalui *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) dan CD-RISC 25 (Connor & Davidson, 2003). Analisis yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh namun tidak signifikan terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada warga DKI Jakarta penyintas banjir. Temuan ini mengindikasikan bahwa kapasitas resiliensi pada para penyintas tidak mempengaruhi tingkat distres psikologis yang dialami akibat bencana banjir.

Kata kunci: resiliensi, distres psikologis, penyintas banjir

NASYWA KAMILA PUTRI

**THE INFLUENCE OF RESILIENCE ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS
AMONG FLOOD SURVIVORS IN DKI JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

(2026)

ABSTRACT

Previous studies has shown that flood survivors may experience symptoms of psychological distress. This study aims to examine the effect of resilience on psychological distress among flood survivors in DKI Jakarta. A quantitative cross-sectional method was used in this study. Through a questionnaire, the study involved 131 participants recruited through purposive sampling. The instruments used for data collection were DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) and CD-RISC 25 (Connor & Davidson, 2003). Simple linear regression analysis was used to test the research hypotheses. The result of this study indicates that resilience has an influence but not significant on depression, anxiety, and stress among flood survivors in DKI Jakarta. These findings suggest that the survivors' resilience does not affect the level of psychological distress they experience as a result of the floods.

Keywords: *resilience, psychological distress, flood survivors.*

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur kepada Allah Swt. karena atas izin dan berkat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Warga DKI Jakarta Penyintas Banjir” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) pada program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan untaian doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Dekan, 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 sehingga Fakultas Psikologi dapat menjadi fakultas dengan akreditasi dan sistem yang baik.
2. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Koordinator Program Studi Psikologi S1 atas program-program yang telah dibuat untuk kebaikan dan perkembangan seluruh mahasiswa Psikologi.
3. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing 1 Skripsi yang telah dengan sabar membimbing, memberi dukungan, dan memberikan waktu serta kepercayaan sehingga peneliti dapat melewati kesulitan, hambatan, dan kekhawatiran selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Deasyanti, Ph.D., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi yang telah memberi bimbingan, dukungan, persetujuan, dan motivasi dari awal hingga akhir sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik atas arahan dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan seluruh pembelajaran dengan baik.

6. Seluruh jajaran dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmu dan pengalaman yang berharga.
7. Seluruh jajaran staf dan karyawan Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, dan Universitas Negeri Jakarta atas bantuannya dalam mengurus seluruh kebutuhan perkuliahan.
8. Kedua orang tua, Papa dan Mama, serta Kakak yang telah memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, dan doa yang tak terhingga sehingga peneliti dapat menyelesaikan seluruh perkuliahan dan menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
9. Keenam teman Tergantung, yaitu Debi Kumala Sari, Dinda Amalia Ramadhan, Isti Anggraini, Syifa Putri Ristyani, dan Syarifah 'Arasy Bunayya, yang selalu memberi dukungan, doa, dan bantuan yang tidak hingga selama empat tahun berkuliah di Fakultas Psikologi.
10. Terkhusus kepada Isti Anggraini yang senantiasa meluangkan waktu dan energinya untuk menemani peneliti dalam melakukan pengambilan data secara langsung ke warga yang terdampak banjir.
11. Seluruh mahasiswa bimbingan Ibu Zakiah dan Ibu Deasyanti yang saling memberi semangat selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
12. Seluruh teman magang Praktik Kerja Psikologi (PKP) yang senantiasa membantu peneliti selama berjalannya kegiatan magang di instansi Human Initiative.
13. Seluruh peneliti terkait yang dijadikan rujukan oleh peneliti dalam skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir.
14. Seluruh responden penelitian yang dengan sukarela meluangkan waktu dan membantu peneliti dalam mendapatkan data penelitian yang dibutuhkan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Distres Psikologis	11
2.1.1 Definisi Distres Psikologis	11
2.1.2 Dimensi-Dimensi Distres Psikologis	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Distres Psikologis	13
2.2 Resiliensi	14
2.2.1 Definisi Resiliensi	14
2.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi	18
2.2.4 Model-Model Resiliensi	20
2.2.5 Proses Terbentuknya Resiliensi	21
2.3 Penyintas Bencana Banjir	24

2.4 Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis.....	25
2.5 Kerangka Konseptual	27
2.6 Hipotesis Penelitian.....	28
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Tipe Penelitian	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	33
3.2.1 Identifikasi Variabel	33
3.2.1.1 <i>Variabel Terikat</i>	33
3.2.1.2 <i>Variabel Bebas</i>	34
3.2.2 Definisi Konseptual	34
3.2.2.1 <i>Distres Psikologis</i>	34
3.2.2.2 <i>Resiliensi</i>	34
3.2.3 Definisi Operasional.....	34
3.2.3.1 <i>Distres Psikologis</i>	34
3.2.3.2 <i>Resiliensi</i>	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3.1 Populasi Penelitian.....	35
3.3.2 Sampel Penelitian	35
3.3.3 Teknik Sampling	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	36
3.4.2 Instrumen Penelitian	37
3.4.2.1 <i>Instrumen DASS-21</i>	37
3.4.2.1.1 <i>Latar Belakang DASS-21</i>	37
3.4.2.1.2 <i>Kisi-Kisi DASS-21</i>	37
3.4.2.1.3 <i>Proses Adopsi DASS-21</i>	39
3.4.2.2 <i>Instrumen Skala Resiliensi</i>	40
3.4.2.2.1 <i>Latar Belakang Skala Resiliensi</i>	40
3.4.2.2.2 <i>Kisi-Kisi Skala Resiliensi</i>	41
3.4.2.2.3 <i>Proses Adopsi Skala Resiliensi</i>	42
3.5 Uji Coba Instrumen.....	43
3.5.1 Uji Coba Instrumen DASS-21	45
3.5.1.1 <i>Uji Reliabilitas</i>	45

3.5.1.2 Uji Diskriminasi Aitem	46
3.5.2 Uji Coba Instrumen Skala Resiliensi	47
3.5.2.1 Uji Reliabilitas	47
3.5.2.2 Uji Diskriminasi Aitem	47
3.6 Analisis Data	49
3.6.1 Uji Statistik Deskriptif	50
3.6.2 Uji Asumsi.....	50
3.6.2.1 Uji Normalitas Residual	50
3.6.2.2 Uji Linearitas.....	50
3.6.3 Uji Korelasi.....	50
3.6.3.1 Uji Korelasi	50
3.6.4 Uji Hipotesis	51
3.6.4.1 Uji Regresi Linier Sederhana	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	52
4.2 Prosedur Penelitian.....	55
4.2.1 Persiapan Penelitian	55
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	57
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	57
4.3.1 Hasil Analisis Deskriptif	57
4.3.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Distres Psikologis	58
4.3.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Resiliensi	60
4.3.2 Hasil Uji Asumsi	60
4.3.2.1 Uji Normalitas Residual	61
4.3.2.2 Uji Linearitas.....	61
4.3.2.2.1 Uji Linearitas Resiliensi dan Dimensi Depresi.....	61
4.3.2.2.2 Uji Linearitas Resiliensi dan Dimensi Kecemasan.....	62
4.3.2.2.3 Uji Linearitas Resiliensi dan Dimensi Stres	62
4.3.3 Hasil Uji Korelasi	63
4.3.3.1 Uji Korelasi Resiliensi dan Depresi	63
4.3.3.2 Uji Korelasi Resiliensi dan Kecemasan	63
4.3.3.3 Uji Korelasi Resiliensi dan Stres	64
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis	64
4.3.4.1 Uji Regresi Linier Sederhana	64

4.3.4.1.1 Uji Regresi Linier Sederhana Resiliensi dan Dimensi Depresi	65
4.3.4.1.2 Uji Regresi Linier Sederhana Resiliensi dan Dimensi Kecemasan	66
4.3.4.1.3 Uji Regresi Linier Sederhana Resiliensi dan Dimensi Stres	67
4.3.5 Hasil Analisis Pendukung.....	69
4.3.5.1 Perbandingan Kategori Distres Psikologis Berdasarkan Usia.....	69
4.3.5.2 Perbandingan Kategori Resiliensi Berdasarkan Usia.....	70
4.3.5.3 Perbandingan Kategori Distres Psikologis dengan Kategori Resiliensi	70
4.4 Pembahasan	71
4.5 Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Implikasi	78
5.3 Saran dan Rekomendasi	79
5.3.1 Bagi Para Penyintas Banjir.....	79
5.3.2 Bagi Komunitas/Pihak Lainnya	79
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	91
RIWAYAT HIDUP	117

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen DASS-21	38
Tabel 3. 2 Kategorisasi Skor Instrumen DASS-21	38
Tabel 3. 3 Kategorisasi Skor Setiap Skala DASS-21	39
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Skala Resiliensi	41
Tabel 3. 5 Kategorisasi Skor Instrumen Skala Resiliensi	42
Tabel 3. 6 Kategorisasi Nilai Koefisien Reliabilitas	44
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Instrumen DASS-21	45
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Instrumen DASS-21 Per Dimensi	45
Tabel 3. 9 Uji Diskriminasi Aitem Instrumen DASS-21	46
Tabel 3. 10 Uji Reliabilitas Instrumen CD-RISC 25	47
Tabel 3. 11 Uji Diskriminasi Aitem Instrumen CD-RISC 25	47
Tabel 3. 12 Revisi Aitem Instrumen CD-RISC Setelah Uji Coba	48
Tabel 3. 13 Uji Diskriminasi Aitem Uji Coba Terpakai Instrumen CD-RISC 25	49
Tabel 4. 1 Gambaran Data Demografis Partisipan	52
Tabel 4. 2 Gambaran Data Banjir Partisipan	54
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Deskriptif Distres Psikologis	58
Tabel 4. 4 Kategorisasi DASS-21 Per Dimensi	58
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Deskriptif Resiliensi	60
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Resiliensi	60
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Residual	61
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas Resiliensi dan Depresi	61
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Resiliensi dan Kecemasan	62
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Resiliensi dan Stres	62
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Resiliensi dan Depresi	63
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Resiliensi dan Kecemasan	63
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Resiliensi dan Stres	64
Tabel 4. 14 Tabel Model Summary Depresi	65
Tabel 4. 15 Tabel Koefisien Determinasi Depresi	65
Tabel 4. 16 Tabel Coefficient Depresi	65
Tabel 4. 17 Tabel Model Summary Kecemasan	66
Tabel 4. 18 Tabel Koefisien Determinasi Kecemasan	66
Tabel 4. 19 Tabel Coefficient Kecemasan	67
Tabel 4. 20 Tabel Model Summary Stres	67
Tabel 4. 21 Tabel Koefisien Determinasi Stres	68
Tabel 4. 22 Tabel Coefficient Stres	68
Tabel 4. 23 Tabulasi Silang Distres Psikologis dan Usia	69
Tabel 4. 24 Tabulasi Silang Resiliensi dan Usia	70
Tabel 4. 25 Tabulasi Silang Kategori Distres Psikologis dan Resiliensi ...	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	28
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Lembar Expert Judgement Instrumen DASS-21	91
Lampiran II. Lembar Expert Judgement Instrumen CD-RISC 25	92
Lampiran III. Korespondensi dan Perizinan Penggunaan Alat Ukur	93
Lampiran IV. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	94
Lampiran V. Hasil Analisis Data Uji Coba Instrumen DASS-21	94
Lampiran VI. Hasil Analisis Data Uji Coba Instrumen CD-RISC 25	99
Lampiran VII. Contoh Instrumen DASS-21	101
Lampiran VIII. Contoh Instrumen CD-RISC 25	102
Lampiran IX. Gambaran Partisipan Penelitian	103
Lampiran X. Analisis Deskriptif Distres Psikologis	107
Lampiran XI. Analisis Deskriptif Resiliensi	108
Lampiran XII. Hasil Analisis Statistik Uji Asumsi	109
Lampiran XIII. Hasil Analisis Statistik Uji Korelasi	110
Lampiran XIV. Hasil Analisis Statistik Uji Hipotesis	111
Lampiran XV. Surat Izin Pengambilan Data	113

