

**PENGARUH STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

GUSTI NOVIA NANDA

NIM.111711133018

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

**PENGARUH STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Disusun oleh:

GUSTI NOVIA NANDA

NIM.111711133018

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 6 Januari 2022

Peneliti,



Gusti Novia Nanda

NIM.111711133018

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA
PANDEMI COVID-19**

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

Surabaya, 6 Januari 2022



Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D, Psikolog

NIP. 198202072005012002

**HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Gusti Novia Nanda
NIM : 111711133018
Judul : Pengaruh Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal, 30 December 2021

Dosen pembimbing : Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.,Psych., Ph.D.,
Psikolog
198202072005012002

Ketua penguji : Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D.,
Psikolog
197102221998022001

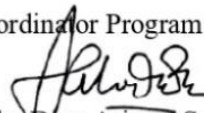
Sekretaris penguji : Endah Mastuti, S.Psi, M.Si.
197401271998022001

Anggota penguji : Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.,Psych., Ph.D.,
Psikolog
198202072005012002

Surabaya, 10 Januari 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTTO

“Do it now, and You’ll thank Yourself later

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta senantiasa memberikan kesehatan, kesempatan, kebaikan dan kekuatan kepada Peneliti sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19” di waktu yang tepat. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I, Bapak Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Endang Retno Surjaningrum, M. AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Ibu Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi Peneliti yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan Peneliti selama penyusunan skripsi sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi.

4. Ibu Endang Retno Surjaningrum, M. AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku Ketua Penguji Ujian Skripsi, dan Ibu Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Sekretaris sekaligus Penguji Ujian Skripsi yang telah memberikan masukan positif dan dukungan selama penyelesaian naskah skripsi Peneliti.
5. Dr. Duta Nurdibyanandaru, MS., Psikolog dan Aryani Tri Wrastari, S.Psi., M.Ed (ReEvAss), Ph.D. selaku dosen wali yang selalu memberikan dukungan dan arahan selama Peneliti menempuh bangku perkuliahan.
6. Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog, Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc., Vania Ardelia, S.Psi., M.Sc., dan Nido Dipo Wardana, S.Psi., M.Sc., selaku *expert judgement* yang telah memberikan bantuan dan saran dalam penyempurnaan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.
7. Emma Ratna Sulaeka, ST., dan Refliza Zulfikar Ramadhani, S.Pd., M.Ed., yang telah membantu melakukan *backward translation* pada alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.
8. Kepada para partisipan yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam mengisi kuisioner guna kelengkapan data penelitian.
9. Seluruh dosen, staff pengajar, serta karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang membantu kelancaran akademik Peneliti.
10. Kedua orang tua peneliti, Gusti Muhammad Zulkifli dan Sri Masrochaini Faridah yang telah mendedikasikan seluruh hidupnya dari Peneliti lahir hingga sekarang untuk memberikan kebahagiaan dan kecukupan kepada seluruh anak-anaknya.

11. Kedua kakak Peneliti, Gusti Rizky Maya Sari dan Gusti Riza Lifki, yang selalu mendukung Peneliti dalam setiap perjalanan hidup Peneliti.
12. Muhammad Tirta Artesian, yang selalu memberikan bantuan berupa tenaga, waktu, dan dukungan moral yang sangat berharga, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik. Terima kasih karena selalu mendengarkan keluh kesah Peneliti dan memberikan motivasi yang bermanfaat.
13. Teman-teman Psikologi angkatan 2017, T17ANIUM. Terimakasih atas bantuan dan kerjasama selama peneliti berada di bangku perkuliahan.
14. Kepada semua teman-teman, pihak-pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama penulisan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi yang telah disusun ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti akan sangat senang jika ada pihak-pihak yang bersedia untuk memberikan saran ataupun kritik yang membangun demi penelitian yang lebih baik lagi. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 6 Januari 2022

Peneliti,

Gusti Novia Nanda

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah	11
1.3.1 Mahasiswa Aktif	11
1.3.2 Stres	11
1.3.3 Kesejahteraan Psikologis	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12

1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis.....	13
BAB II.....	14
2.1 Mahasiswa	14
2.2 Pembelajaran Jarak Jauh.....	16
2.2.1 Definisi Pembelajaran Jarak Jauh	16
2.2.2 Kendala Pembelajaran Jarak Jauh.....	18
2.2.3 Dampak Pembelajaran Jarak Jauh	19
2.3 Kesejahteraan Psikologis	20
2.3.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis	20
2.3.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	22
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	27
2.4 Stres	32
2.4.1 Definisi Stres secara Umum	32
2.4.2 Dimensi Stres menurut Teori Stres Model Transaksional	34
2.4.3 Dampak Stres secara Umum.....	35
2.5 Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi	37
2.5.1 Dimensi Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi.....	37

2.5.3 Koping Stres pada Mahasiswa di Masa Pandemi	40
2.5.4 Hubungan antara Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19	43
2.7 Kerangka Konseptual.....	47
2.8 Hipotesis Penelitian	48
BAB III.....	49
3.1 Tipe Penelitian	49
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	51
3.2.1 Variabel Bebas (Variabel X)	51
3.2.2 Variabel Terikat (Y)	51
2.6 Definisi Operasional	51
2.6.4 Stres	51
2.6.5 Kesejahteraan Psikologis.....	51
2.7 Subjek Penelitian	52
3.4.1 Populasi.....	52
3.4.2 Sampel	52
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	53
3.5.1 <i>Ryff Scales of Psychological Well-Being</i> (Ryff, 1989).....	53
3.5.2 <i>The COVID-19 Student Stress Questionnaire</i>	55
3.6 Validitas Alat Ukur.....	57

3.7 Reliabilitas Alat Ukur	61
3.8 Analisis Data.....	62
BAB IV	63
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	63
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	67
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	67
4.2.2 Pengambilan Data	68
4.2.3 Hambatan Penelitian	68
4.3 Hasil Penelitian.....	69
4.3.1 Analisis Statistik Deskriptif	69
4.3.2 Norma Empirik	70
4.3.3 Analisis Data	72
4.4 Pembahasan	77
BAB V.....	91
5.1 Kesimpulan	91
5.2 Saran	91
5.2.1 Untuk Penelitian Selanjutnya.....	91
5.2.2 Untuk Mahasiswa	91
5.2.3 Untuk Pihak Universitas dan Fakultas	92
DAFTAR PUSTAKA	93

LAMPIRAN	99
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	54
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stres Mahasiswa.....	57
Tabel 3.3 Catatan Expert Judgement	60
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	62
Tabel 4.1 Gambaran Responden berdasarkan Usia.....	63
Tabel 4.2 Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin	64
Tabel 4.3 Gambaran Responden berdasarkan Perguruan Tinggi.....	64
Tabel 4.4 Gambaran Responden berdasarkan Provinsi Perguruan Tinggi	66
Tabel 4.5 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	69
Tabel 4.6 Kategorisasi Nilai Variabel Stres Mahasiswa dan Kesejahteraan Psikologis.....	70
Tabel 4.7 Norma Stres Mahasiswa.....	71
Tabel 4.8 Norma Kesejahteraan Psikologis	71
Tabel 4.9 Kategorisasi Kekuatan Korelasi.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	46
Gambar 4.1 Grafik P-P Plot Uji Normalitas	73
Gambar 4.2 Scatterplot Uji Homoskedisitas	75
Gambar 4.1 Grafik P-P Plot Uji Normalitas	73
Gambar 4.2 Scatterplot Uji Homoskedisitas	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner Penelitian.....	99
Lampiran 2: Data Responden.....	110
Lampiran 3: Analisis Reliabilitas.....	111
Lampiran 4: Penormaan Kategorisasi	112
Lampiran 5: Analisis Statistik Deskriptif.....	113
Lampiran 6: Hasil Uji Normalitas.....	114
Lampiran 7: Hasil Uji Linearitas.....	115
Lampiran 8: Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	116
Lampiran 9: Lembar Persetujuan Pemilik Alat Ukur	117
Lampiran 10: Lembar Pernyataan Translator Alat Ukur	119
Lampiran 11: Lembar Expert Judgement Alat Ukur.....	120
Lampiran 12: Validitas Alat Ukur.....	124

ABSTRAK

Gusti Novia Nanda, 111711133018, Pengaruh Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2021.
xviii + 125 halaman, 12 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah stres berpengaruh bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Selama pandemi, banyak perubahan yang mempengaruhi kehidupan sosial mahasiswa. Dibandingkan dengan populasi umum, mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental yang berasal dari pandemi. Stres dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi lingkungannya. Kesejahteraan psikologis mahasiswa juga berperan dalam menentukan pencapaian akademiknya.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta dengan jumlah partisipan sebanyak 273 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah snowball sampling. Alat pengumpul data berupa kuisioner yang berisikan skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989) yang terdiri dari 54 butir, dan skala stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 oleh Zurlo, dkk. (2020) yang terdiri dari 7 butir pertanyaan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 22 for windows.

Berdasarkan hasil uji, nilai F adalah 26,593 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel stres mahasiswa (X) terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,089, yang berarti variabel stres berpengaruh sebesar 8,9% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan 91,1% berasal dari variabel lain yang tidak diteliti. Diketahui pula nilai koefisien regresi sebesar -1,48, yang menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai stres, maka nilai kesejahteraan psikologis berkurang sebesar -1,481. Maka dari itu, diharapkan mahasiswa dapat melakukan langkah preventif agar tidak mengalami stres selama pembelajaran jarak jauh, karena stres dapat menjadi salah satu penyebab terganggunya kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, stres, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh, pandemi, COVID-19

Daftar Pustaka, 90 (1989-2021)

ABSTRACT

Gusti Novia Nanda, 111711133018, The Effect of Stress on Psychological Well-Being of Students During Distance Learning During the COVID-19 Pandemic, Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga Surabaya, 2021.
xviii + 1 pages, 12 attachments

This study aims to determine whether stress affects the psychological well-being of students during distance learning during the COVID-19 pandemic. During the pandemic, many changes affect the social life of students. Compared to the general population, college students are more vulnerable to mental health problems stemming from a pandemic. Stress can affect students' ability to deal with their environment. The psychological well-being of students also plays a role in determining their academic achievement.

This research was conducted on students at public and private universities with a total of 273 participants. The data collection technique used is snowball sampling. The data collection tool is in the form of a questionnaire containing a psychological well-being scale by Ryff (1989) which consists of 54 items, and a student stress scale during the COVID-19 pandemic by Zurlo, et al. (2020) which consists of 7 questions.

The data analysis technique used in this research is a simple linear regression test with the help of IBM SPSS Statistics 22 for windows. From the results of research data analysis, it can be concluded that there is an influence of student stress variable (X) on psychological well-being variable (Y) which is included in the low category. In addition, the stress variable has an effect of 8.9% on the psychological well-being of students, while 91.1% comes from other variables not examined. The regression coefficient of -1.481 states that for every 1% addition to the stress value, the psychological well-being value decreases by -1.481. Therefore, it is expected that students can take preventive steps so as not to experience stress during distance learning, because stress can be one of the causes of psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, stress, students, distance learning, pandemic, COVID-19
Bibliography, 90 (1989-2021)