



**PENGARUH OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA  
RESILIENSI PENYINTAS COVID-19**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program  
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Oleh :**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
**RIYA UTAMI**  
(46117120015)

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**TAHUN 2022**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Pada Resiliensi Penyintas Covid-19**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 12 Januari 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 12 Januari 2022

### Sidang Skripsi

Penguji 1



**Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si**

Penguji 2



**Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog**

Pembimbing



UNIVERSITAS  
MERCUBUANA



**Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si**

PSI 07210121



Please Scan QR Code Verify

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Pada Resiliensi Penyintas  
*Covid-19*

Nama : Riya Utami

NIM : 46117120015

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 12 Januari 2022

**Pembimbing**



**Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi Psikologi**



**Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si**

**Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog**

PSI 07210121



Please Scan QR Code Verify

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini:

Judul : Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Pada Resiliensi Penyintas Covid-

19

Nama : Riya Utami

NIM : 46117120015

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 12 Januari 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesetaraan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 12 Januari 2022

MERCU BUANA

A handwritten signature in black ink is written over a red official stamp. The stamp contains the text 'METRA' and 'TUMPEK' along with a barcode and the number '17087332'.

Riya Utami

## KATA PENGANTAR

Bismillah hirohmanirohim, Assalamu'alaikum Wr Wb. Alhamdulillahirobbil'alamin. Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **"Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Pada Resiliensi Penyintas Covid-19"** tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini peneliti menyadari tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan dukungan dari semua pihak tidak akan terwujud. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si., sekaligus yang menjadi dosen pembimbing skripsi saya terima kasih Ibu atas bimbingan, masukan dan ilmu yang telah diberikan pada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan tepat waktu.
2. Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Yenny, M.Psi., Psikolog.
3. Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, yang senantiasa memberi motivasi untuk segera lulus.
4. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si selaku Dosen *Reviewer* yang sudah meluangkan waktu untuk peneliti. Terima kasih Ibu
5. Ibu Dian Misrawati, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik Peneliti. Terima kasih Ibu atas bimbingannya selama peneliti menempuh perkuliahan.
6. Segenap Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang sudah memberikan ilmu, nasihat, pengalaman dan motivasi yang sudah diberikan pada peneliti selama peneliti menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

7. Orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan pada anak-anaknya. Tidak lupa juga untuk adikku tersayang terima kasih sudah selalu ada untuk kakamu ini, semoga apa yang menjadi cita-citamu kelak dapat terwujud.
8. Teman-teman Psikologi angkatan 2018, terima kasih atas bantuannya dalam penyebaran kuesioner penelitian dan terima kasih sudah menjadi teman yang baik.
9. Untuk Channel YouTube Sahid Raharjo dan Akhmad Rozali, terima kasih atas channel youtube yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan Tugas Akhir peneliti. Untuk kalian yang ingin belajar SPSS, jangan lupa nonton, *like* dan *subscribe*.
10. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.
11. Para pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu, yang sudah memberikan masukan secara tidak langsung telah membantu penulis selama kuliah.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik dari tata bahasa ataupun penulisan. Oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan masukan, kritikan, dan saran yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat menambah informasi pembaca dan bermanfaat untuk kehidupan masyarakat.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 12 Januari 2022

Riya Utami

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	I
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	II
LEMBAR PERNYATAAN .....	III
KATA PENGANTAR .....	IV
ABSTRAK .....	VI
ABSTRAK .....	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR GAMBAR .....	XII
DAFTAR TABEL .....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN .....	XV
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 LATAR BELAKANG .....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH .....	9
1.3 TUJUAN PENELITIAN .....	9
1.4 MANFAAT PENELITIAN .....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS .....	11
2.1 Resiliensi.....	11

2.1.1	Pengertian Resiliensi .....	11
2.1.2	Definisi Konseptual .....	11
2.1.3	Aspek Resiliensi .....	12
2.1.4	Alat Ukur Resiliensi .....	13
2.2	Optimisme .....	13
2.2.1	Definisi Konseptual .....	13
2.2.2	Dimensi Optimisme .....	14
2.2.3	Alat Ukur Optimisme.....	14
2.3	Dukungan Sosial .....	15
2.3.1	Definisi Konseptual .....	15
2.3.2	Aspek Dukungan Sosial .....	15
2.3.3	Alat Ukur Dukungan Sosial.....	16
2.4	Penelitian Terdahulu .....	16
2.5	Dinamika Penelitian .....	19
2.6	Kerangka Pikiran .....	21
2.7	Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1	Desain Penelitian .....	22
3.2	Definisi Operasional .....	22
3.2.1	Definisi Operasional Resiliensi .....	22
3.2.2	Definisi Operasional Optimisme .....	22
3.2.3	Definisi Operasional Dukungan Sosial .....	23
3.3	Populasi Dan Sampel .....	23
3.4	Instrumen Penelitian .....	24
3.4.1	Alat Ukur Resiliensi .....	25



3.4.2	Alat Ukur Optimisme .....	26
3.4.3	Alat Ukur Dukungan Sosial .....	27
3.5	Teknik Pengambilan Data .....	28
3.6	Uji Alat Ukur .....	29
3.6.1	Uji Validitas .....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>34</b>
4.1	Deskripsi Umum Partisipan Penelitian .....	34
4.2	Gambaran Umum Data Demografis Partisipan Penelitian.....	34
4.3	Analisis Deskriptif Statistik .....	36
4.3.1	Data Resiliensi .....	36
4.3.2	Data Optimisme .....	37
4.3.3	Data Dukungan Sosial .....	39
4.4	Uji Asumsi Klasik.....	40
4.4.1	Uji Normalitas .....	40
4.4.2	Uji Linearitas.....	41
4.4.3	Uji Multikolinearitas .....	41
4.4.4	Uji Heteroskedastisitas .....	42
4.5	Uji Hipotesis .....	43
4.5.1	Uji Korelasi Berganda .....	43
4.5.2	Uji Parsial (T).....	43
4.5.3	Uji Pengaruh Simultan (F).....	44
4.5.4	Uji Koefisien Determinan.....	45
4.6	Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>50</b>

<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>50</b>
<b>5.2 Diskusi .....</b>	<b>50</b>
<b>5.2.1 Keterbatasan .....</b>	<b>50</b>
<b>5.3 Saran .....</b>	<b>50</b>
<b>5.3.1 Saran Teori .....</b>	<b>50</b>
<b>5.3.2 Saran Praktis .....</b>	<b>50</b>
<b>5.4 DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Kerangka Penelitian.....</b>	<b>19</b>
--	-----------



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 3.1 Blue Print Skala Connor-Davidson Resiliences Scale (Cd-Risc) Oleh (Connor-Davidson, 2003).....	23
Tabel 3.2 Reliabilitas Alat Ukur Resiliensi.....	23
Tabel 3.3 Blue Prin Skala Life Orientation Test Revised (Lot-R) Oleh (Schaier, Carver & Bridges, 1994).....	24
Tabel 3.4 Reliabilitas Alat Ukur Optimisme.....	24
Tabel 3.5 Blue Print Skala Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (Mspss), Oleh Zimet Et Al.,(1990).....	25
Tabel 3.6 Reliabilitas Alat Ukur Dukungan Sosial .....	26
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Variabel Resiliensi.....	28
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Variabel Optimisme.....	30
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial.....	31
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Partisipan.....	32
Tabel 4.2 Gambaran Usia Partisipan.....	33
Tabel 4.3 Gambaran Gejala Yang Dialami Partisipan.....	33
Tabel 4.4 Gambaran Skore Resiliensi.....	34
Tabel 4.5 Norma Hipotetik Resiliensi.....	35
Tabel 4.6 Gambaran Skor Optimisme.....	35

<b>Tabel 4.7 Norma Hipotetik Optimisme.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabel 4.8 Gambaran Skor Dukungan Sosial.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.9 Norma Hipotetik Dukungan Sosial.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.10 Uji Normalitas kolmogorov-Smirnov.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.11 Uji Linearitas.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4.12 Uji Multikolinearitas.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4.13 Uji Heteroskedasitas.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Berganda.....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4.15 Hasil Uji Parsial (T).....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4.16 Tabel ANOVA.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4.17 Tabel R Square.....</b>	<b>43</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil GPower.....	54
Lampiran 2 Informed Consent.....	55
Lampiran 3 Pernyataan Persetujuan Penelitian.....	56
Lampiran 4 Identitas dan Data Partisipan Penelitian.....	56
Lampiran 5 Kuesioner Resiliensi.....	57
Lampiran 6 Kuesioner Optimisme.....	60
Lampiran 7 Kuesioner Dukungan Sosial.....	62
Lampiran 8 Reliabilitas Alat Ukur.....	64
Lampiran 9 Validitas Alat Ukur.....	65
Lampiran 10 Uji Normalitas.....	67
Lampiran 11 Uji Linearitas.....	69
Lampiran 12 Uji Multikolinearitas.....	69
Lampiran 13 Heteroskedasitas.....	70
Lampiran 14 Uji T.....	70
Lampiran 15 Uji F.....	71

