

**PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS DAN
LITERASI PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19
DI FAKULTAS BAHASA ASING UNIVERSITAS NORMAL QUJING**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan Program Studi Administrasi Pendidikan



oleh

Du Xiaomei

NIM 2110243

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS DAN
LITERASI PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19
DI FAKULTAS BAHASA ASING UNIVERSITAS NORMAL QUJING**

Oleh:

Du Xiaomei

NIM 2110243

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Master Pendidikan Program Sudi Administrasi Pendidikan

© Du Xiaomei 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

DU XIAOMEI

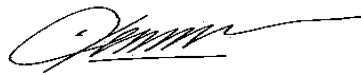
**PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS
DAN LITERASI PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19
DI FAKULTAS BAHASA ASING UNIVERSITAS NORMAL QUJING**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Asep Survana, M.Pd.
NIP.197203211999031002



Dr. Diding Nurdin, M.Pd.
NIP. 197108082001121002

Menyetujui,

Ketua Departemen
Adminstrasi Pendidikan S 2 & S3 FIP UPI,



Dr. Diding Nurdin, M.Pd.
NIP. 197108082001121002

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis dengan judul “pengaruh manajemen stres terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qijing” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 10 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10000 Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and 'A37C3AKX496901076'.

Du Xiaomei

NIM. 2110243

KATA PENGANTAR

Tesis ini merupakan sebuah hasil laporan penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Pengaruh Manajemen Stres terhadap Kesehatan Psikologis dan Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qijing”.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu sumbangsih pengetahuan atau salah satu rujukan penelitian selanjutnya agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengetahuan mengenai pengaruh manajemen stres terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa.

Bandung, Agustus 2023

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Tesis ini merupakan sebuah hasil laporan penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “pengaruh manajemen stres terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing, Universitas Normal Qujing”. Penulis untuk menyelesaikan penyusunan tesis ini, mendapat banyak bantuan dan perhatian dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak diantaranya:

1. Dr. Diding Nurdin, M.Pd telah memberikan izin dan kesempatan agar penulis dapat melanjutkan penulisan tesis ini dan melakukan penelitian terkait;
2. Dr. Asep Suryana, M.Pd dan Dr. Diding Nurdin, M.Pd selaku pembimbing utama dan pembimbing pendamping tesis ini, yang dengan sabar telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
3. Para pihak dari Universitas Normal Qujing, yang telah berkenan memberikan izin dan memberikan banyak informasi dan data sehingga penulis dapat mengumpulkan data penelitian yang penting guna penyelesaian tesis ini;
4. Orang tua penulis yang telah memberikan banyak dukungan baik fisik atau non-fisik sehingga penulis memiliki kondisi yang baik untuk menyelesaikan tesis dan program studi S2 ini;
5. Para dosen dan karyawan dari Fakultas Ilmu Pendidikan, terutama dosen-dosen dari program studi magister Administrasi Pendidikan;
6. Teman-teman sekelas, yang telah memberikan banyak bantuan dan panduan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Pihak Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan penulis kesempatan agar penulis dapat melanjutkan program studi Administrasi Pendidikan S2 di Indonesia.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dan ketidakbaikan dalam tesis ini sebab keterbatasan kemampuan dan keahlian penulis dalam penyusunan tesis ini. Namun penulis berharap bahwa tesis ini dapat memberikan banyak manfaatnya dan referensi bagi yang selanjutnya yang melakukan penelitian terkait.

China, Agustus 2023

Du Xiaomei
NIM. 2110243

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 sampel dengan pengumpulan data menyebarkan kuesioner. Hasil dari pengujian tingkat signifikansi diketahui bahwa variabel X berpengaruh terhadap Y1. Serta pengujian hasil tingkat signifikansi diketahui bahwa variabel X berpengaruh terhadap Y2. Sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh manajemen stress terhadap kesehatan psikologis dan literasi psikologis. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.

Kata Kunci: kesehatan psikologis, literasi psikologis, manajemen stress

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of stress management on psychological health and psychological literacy of students during the Covid-19 pandemic at the Faculty of Foreign Languages, Qujing Normal University. The type of research used in this research is quantitative research. The sample used in this study was 30 samples by collecting data by distributing questionnaires. The results of the significance level test show so that it can be said that variable X has an effect on Y1. As well as testing the results of the significance level so that it can be said that the X variable affects Y2. So the hypothesis is accepted that there is an effect of stress management on psychological health and psychological literacy. Based on the results of the research and discussion in this study, it can be concluded that stress management has a positive and significant effect on the psychological health of students during the Covid-19 pandemic at the Faculty of Foreign Languages, Qujing Normal University.

Keywords: psychological health, psychological literacy, stress management

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Konsep Manajemen Stress	10
2.1.1 Pengertian Manajemen Stress.....	10
2.1.2 Strategi Manajemem Stress	10
2.1.3 Faktor-Faktor dalam Manajemem Stress.....	13
2.2 Konsep Kesehatan Psikologi	15
2.2.1 Pengertian Kesehatan Psikologi.....	15
2.2.2 Faktor Predisposisi Kesehatan Psikologis	15
2.2.3 Karakteristik Kesehatan Psikologis	17
2.3 Konsep Literasi Psikologi.....	17
2.3.1 Pengertian Literasi Psikologi.....	17
2.3.2 Faktor Literasi Psikologi	19
2.3.3 Komponen Literasi Psikologi.....	20

2.4	Penelitian Terdahulu.....	21
2.5	Kerangka Berpikir	22
BAB III.....		25
METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	25
3.2	Lokasi, Waktu dan Sumber Data Penelitian.....	25
3.3	Variabel Penelitian	26
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.5	Hipotesis Penelitian	28
3.6	Instrumen Penelitian.....	28
3.7	Teknik Pengumpulan Data	29
3.8	Analisis Data	29
BAB IV		46
TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Temuan Penelitian	46
4.1.1	Gambaran Variabel Manajemen Stress terhadap Kesehatan Psikologis dan Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.....	46
4.1.2	Pengaruh Manajemen Stress terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing	47
4.1.3	Pengaruh Manajemen Stress terhadap Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing	48
4.1.4	Pengaruh Manajemen Stress melalui Kesehatan Psikologis Mempengaruhi Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.....	49
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	51
4.2.1	Gambaran Variabel Manajemen Stress terhadap Kesehatan Psikologis dan Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing.....	51
4.2.2	Pengaruh Manajemen Stress terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qujing	53
4.2.3	Pengaruh Manajemen Stress terhadap Literasi Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal	

Qijing	53
x	
4.2.4 Pengaruh Manajemen Stress melalui Kesehatan Psikologis Mempengaruhi Literasi Psikogis Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid- 19 di Fakultas Bahasa Asing Universitas Normal Qijing	54
BAB V.....	62
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Implikasi.....	63
5.3 Rekomendasi	64
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	71
1. Lampiran Profil Universitas Normal Qijing	71
a. Sejarah dan Profil Singkat Universitas Normal Qijing	71
b. Struktur Kepemimpinan Universitas Normal Qijing.....	74
2. Lampiran Data Responden.....	75
3. Lampiran Instrumen Kuesioner Bahasa Indonesia	79
4. Lampiran Instrumen Kuesioner Bahasa Inggris	81
5. Lampiran Jawaban Kuesioner.....	83
6. Lampiran Hasil Olah Data	143

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Sebaran Data Sampel	26
Tabel 3.2 Tabel Hasil Seleksi Data	29
Tabel 3.3 Jawaban dan Skor Mentah Variabel X, Y1 dan Y2	30
Tabel 3.4 Hasil Uji Kecenderungan Umum Variabel X (Manajemen Stress) ...	34
Tabel 3.5 Hasil Uji Kecenderungan Umum Variabel Y1	34
Tabel 3.6 Hasil Uji Kecenderungan Umum Variabel Y2 (Literasi Psikologis)	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Kerangka Berpikir.....	23
Gambar 3.1: Hasil Uji Normalitas Data Variabel X (Manajemen Stress)	38
Gambar 3.2: Hasil Uji Normalitas Data Variabel Y1 (Kesehatan Psikologis) ..	39
Gambar 3.3: Hasil Uji Normalitas Data Variabel Y2 (Literasi Psikologis).....	39
Gambar 3.4: Hasil Uji Korelasi Variabel X dengan Y1.....	40
Gambar 3.5: Hasil Uji Korelasi Variabel X dengan Y2.....	41
Gambar 3.6: Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X dengan Y1	41
Gambar 3.7: Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X dengan Y2	42
Gambar 3.8: Hasil Uji Tingkat Signifikansi Variabel X dengan Y1	43
Gambar 3.9: Hasil Uji Tingkat Signifikansi Variabel X dengan Y2	44

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Akdon, dan Riduwan. (2013). *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Akdon, Riduwan. (2011). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Akdon. (2005). *Aplikasi Statistik dan Metode Penelitian untuk Administrasi dan Manajemen*. Bandung: Dewa Ruchi
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Kesehatan, K. (2018). *Hasil Utama Riskesdas* . Jakarta: KementrianKesehatan
- Nanang, Martono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif analisis isi dan analisis data sekunder edisi revisi*. Jakarta.
- Nazir,M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Nazir. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Riduwan, & Sunarto. (2011). *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana.(2005). *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono, (2009), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- WHO. (2013). *psikologis Health Action Plan 2013-2020*. Geneva: World HealthOrganization.
- Zhai, Y & Du, X. (2020). *Addressing collegiate mental health amid covid-19 pandemic*. *Psychiatry Research*: Elsevier.

Sumber Jurnal

- Ad Hoc Committee on Health Literacy for the Council on Scientific Affairs.(1999). American Medical Association. Health literacy: report of the Council on Scientific Affairs. Ad Hoc Committee on Health Literacy for the Council on Scientific Affairs, American Medical Association. *JAMA*, (7): 281-552
- Agresti, A. (2003). *Categorical data analysis* (Vol. 482). John Wiley & Sons.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ...& Kessler, R. C. (2018). WHO world psychological health surveys international college student project: prevalence and distribution of psychological disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
- Benjet, C. (2020). Stress management interventions for college students in the context of the Covid-19 Pandemic. *Journal Wiley Public Health Emergency Collection. New York*.
- Gorczyński, P., Sims-schouten, W., Hill, D. & Wilson, J.C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *The Journal of Mental*
- Guan Xin. (2020) Penjelajahan Jalur untuk Memperkuat Pendidikan Kehidupan mahasiswa di Era Bar. *Waktu dan Ruang Pendidikan*, (13):97-99.
- Jorm, A. F. (2012). Mental Health Literacy Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health. *Journal American Psychologist*. 67(3): 231–243
- Nazira, D. (2022). Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah* , 5(1):23-43
- Neff K D , Rude S S , Kirkpatrick K L . (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits . *Journal of Research in Personality* , 41(4):908- 916.

- Neff Kristin. (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself . *Self and Identity*, 2(2) : 85- 101.
- Nurunnabi, M. et al. (2020). Coping Strategies of Students for Anxiety During the Covid-19 Pandemic in China: a cross-sectional study.
- Rahmawati, S. (2021). *Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental diMasa Pandemi COVID 19*. UNIVERSITAS AL AZHAR INDONESIA
- Rice, VH. 2012. *Handbook of Stress, Coping, and Health Implications for Nursing Research, Theory, and Practice Second Edition*. Los Angeles: Sage Publications.
- Veit, Ware. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 720-742.
- Wahyuni, E.N. & Barriyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa?. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Widyastuti & Maryam, E.W. (2019). Sense of Community dan Wellness Pada Mahasiswa (Studi pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo). Universitas Muhammadiyah Purwokerto: *Psycho Idea*.
- Wei Y, Kutcher S, Szumilas M. (2011) . Comprehensive school mental health: an integrated ‘School-Based Pathway to Care’ model for Canadian secondary schools. *McGill J Educ*, (46): 213–230
- Zhao Bo, Cai Tejin, Zhang Zhihua. (2020). Presentasi Keadaan Emosi mahasiswa di Bawah Pandemi Pneumonia Koroner Baru dan penyesuaian: Berdasarkan perspektif welas asih .*Chinese Youth Studies*, (4):50-54.
- Zarcadoolas C, Pleasant A, Greer DS. (2005) *Understanding health literacy : An expanded model* *Understanding health literacy : an expanded model*
SUMMARY

Sumber Online

Aloysius, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97 Diakses pada 14 Juni 2023. Tersedia pada laman https://www.academia.edu/es/60236053/Analisis_Kesehatan_psikologis_mahasiswa_Perguruan_Tinggi_X_Pada_Awal_Terjangkitnya_Covid_19_di_Indonesia

Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social Comparison Orientation, Hardiness and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (205): 516-523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>