

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI JAKARTA**



Disusun Oleh:

Alif Farhan Indrawan

1125162147

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh Resiliensi terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di Jakarta”

Nama Mahasiswa : Alif Farhan Indrawan
Nomor Registrasi : 1125162147
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 30 Juli 2020

Pembimbing I

Dr. Gantina Komalasari, M.Psi
NIP. 195703281986032001

Pembimbing II

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi
NIDN. 8812680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)		21 Agustus 2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)		21 Agustus 2020

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Alif Farhan Indrawan

Nomor Registrasi : 1125162147

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Resiliensi terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan buka 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, 19 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Alif Farhan Indrawan

NIM. 1125162147

MOTTO

3B (Berusaha, Berdoa, dan Bersabar)



PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, berkat limpahan rahmatnya saya mampu menyelesaikan tugas akhir saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk seluruh keluarga saya dan teman-teman seperjuangan saya baik yang berada di perkuliahan ataupun diluar perkuliahan.

Dan saya ucapkan

-Terima kasih atas segala bantuan dan do'anya-

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
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 : Alif Farhan Indrawan
NIM : 1125162147
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : indrawanalif150@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 Kesehatan Mental pada Emerging
Adulthood 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 3 September 2020

Penulis



(Alif Farhan Indrawan)

ALIF FARHAN INDRAWAN

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA
EMERGING ADULTHOOD DI JAKARTA**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri

Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental *emerging adulthood* di Jakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dari penyebaran kuesioner melalui google form kepada 432 responden yang berusia 18-25 tahun dan berdomisili di Jakarta. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *Mental Health Inventory* (MHI) oleh Veit & Ware dan *Connor-Davidson Resilience Scale 25* (CD-RISC 25) oleh Connor & Davidson. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier satu prediktor. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan resiliensi terhadap kesehatan mental *emerging adulthood* di Jakarta. Kemudian, resiliensi terbukti memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Artinya apabila resiliensi *emerging adults* tinggi, maka dapat diprediksi kesehatan mental pun akan tinggi.

Kata Kunci: Resiliensi, Kesehatan Mental, *Emerging Adulthood*.

ALIF FARHAN INDRAWAN

**THE EFFECT OF RESILIENCE TOWARDS MENTAL HEALTH ON
EMERGING ADULTHOOD IN JAKARTA**

Skripsi:

*Department of Psychology, Faculty of Psychological Education, State University
of Jakarta*

2020

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resilience on emerging adulthood mental health in Jakarta. The research approach used is a quantitative approach. Data was obtained from distributing questionnaires via Google form to 432 respondents aged 18-25 years and domiciled in Jakarta. In this study, the measuring instruments used were Mental Health Inventory (MHI) by Veit & Ware and Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25) by Connor & Davidson. Analysis of the data used is linear predictor analysis of one predictor. The results of this study indicate that there is a significant effect of resilience on mental health of emerging adulthood in Jakarta. Then, resilience is proven to have a positive influence on mental health. This means that if resilience of emerging adults is high, then it can be predicted that mental health will be high.

Keyword: Resilience, Mental Health, Emerging Adulthood.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti sadar bahwa segala hambatan yang didapatkan selama proses pengerjaan ini tidak akan teratasi tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, sekaligus dosen pembimbing satu. Terima kasih atas bimbingan, masukan, kritik, dan pendampingan yang telah diberikan.
2. Ibu Dr. Phill. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Vinna Rammadhany Sy, M.Psi sebagai dosen pembimbing dua. Terima kasih atas bimbingan, masukan, kritik, dan pendampingan yang telah diberikan.
4. Seluruh jajaran dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
5. Staf Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memudahkan administrasi peneliti selama perkuliahan.
6. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.
7. Ayah, Bunda, Bari, Anisah, Opa, Almarhumah Oma, Almarhum Yangkung, Tante, Om, Pakde, Bude, dan seluruh saudara ku yang selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman-teman sebimbingan saya Alifa, Dea, Difi, Niza, Laras, dan Trifi yang sama-sama berjuang dari awal proses pembuatan skripsi.
9. Bang Ahmad Ramdanu yang turut serta membantu dan memberi saran pada proses pembuatan skripsi ini.

10. Alvin, Fakhri, Kio dan Wildan yang sama-sama berjuang bersama, dari mulai belajar di kelas hingga berbagi suka dan duka selama 4 tahun perkuliahan.
11. Sahabat saya Adel, Anissa, dan Tara yang turut serta memberi dukungan moral kepada saya selama proses penyelesaian skripsi ataupun saat proses perkuliahan.
12. Kelas C 2016 yang telah membagi canda tawa, suka, dan duka selama 4 tahun perkuliahan.
13. Seluruh teman angkatan 2016 yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya yang telah berjuang bersama untuk dapat lulus tepat waktu.
14. Segala pihak yang terlibat dalam penelitian ini namun namanya tidak disebutkan.

Peneliti juga ingin menyampaikan permohonan maaf jika terdapat kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. Maka dari itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangatlah diharapkan. Semoga karya tulis ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan sekaligus menjadi bahan literasi yang baru.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,

Alif Farhan Indrawan

DAFTAR ISI

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA EMERGING ADULTHOOD DI JAKARTA	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kesehatan Mental.....	7
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	7
2.1.2 Aspek-Aspek.....	8
2.1.3 Ciri-Ciri Orang yang Sehat Mental.....	9
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	10
2.1.5 Pengukuran Kesehatan Mental.....	13
2.2 Resiliensi.....	13

2.2.1	Definisi Resiliensi	13
2.2.2	Aspek-Aspek Resiliensi	14
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	16
2.2.4	Pengukuran Resiliensi	17
2.3	<i>Emerging Adulthood</i>	18
2.3.1	Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	18
2.3.2	Karakteristik	19
2.4	Dinamika Hubungan Kesehatan Mental dan Resiliensi	20
2.5	Kerangka Berpikir	21
2.6	Hipotesis.....	23
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
BAB III		27
METODE PENELITIAN		27
3.1	Tipe Penelitian.....	27
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1	Definisi Konseptual.....	27
3.2.2	Definisi Operasional.....	28
3.3	Populasi dan Sampel	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel.....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1	Instrumen Kesehatan Mental	30
3.4.2	Instrumen Resiliensi.....	35
3.5	Uji Coba Instrumen.....	37
3.5.1	Hasil Uji Validitas.....	38
3.5.1.1	Uji Validitas <i>Mental Health Inventory</i>	38
3.5.1.2	Uji Validitas Instrumen <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	39
3.5.2	Hasil Uji Reliabilitas	41
3.5.2.1	Uji Reliabilitas <i>Mental Health Inventory</i>	41
3.5.2.2	Uji Reliabilitas <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	41
3.6	Analisis Data	41
3.6.1	Uji Statistik.....	42
3.6.1.1	Analisis Deskriptif	42
3.6.1.2	Uji Normalitas	42

3.6.1.3	Uji Linearitas	42
3.6.1.4	Uji Korelasi.....	42
3.6.1.5	Uji Hipotesis	43
3.6.1.6	Hipotesis Statistik	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1.	Gambaran responden penelitian	44
4.1.1.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	44
4.1.2.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.3.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	46
4.1.4.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	47
4.1.5.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan	48
4.1.6.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	49
4.1.7.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	50
4.2.	Prosedur Penelitian	51
4.2.1.	Persiapan Penelitian	51
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	52
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	53
4.3.1.	Data Deskriptif Kesehatan Mental	53
4.3.2.	Data Deskriptif Resiliensi.....	54
4.3.3.	Uji Normalitas	56
4.3.4.	Uji Linearitas	57
4.3.5.	Uji Korelasi.....	57
4.3.6.	Uji Hipotesis	58
4.4.	Pembahasan.....	60
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V	63
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	63
5.1	Kesimpulan.....	63
5.2	Implikasi.....	63
5.3	Saran	63
5.3.1	Subyek Penelitian.....	64
5.3.2	Peneliti Selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69

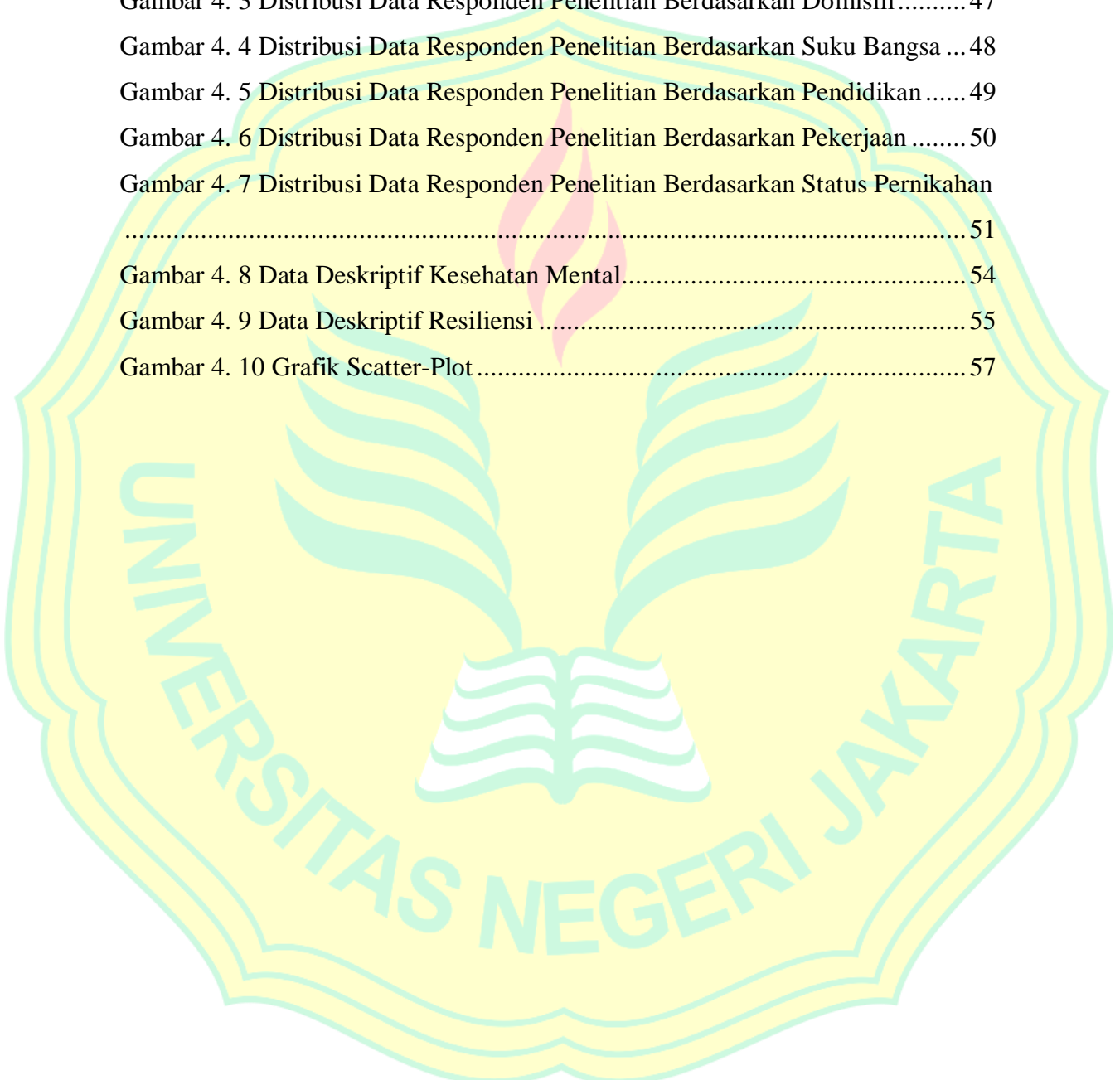


DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Mental Health Inventory	31
Tabel 3. 2 Skor Skala Mental Health Inventory	32
Tabel 3. 3 Panduan Skoring Mental Health Index	34
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Connor-Davidson Resilience Scale	35
Tabel 3. 5 Skor Skala Connor-Davidson Resilience Scale	37
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Reabilitas	38
Tabel 3. 7 Blueprint Mental Health Inventory Setelah Uji Coba	38
Tabel 3. 8 Blueprint Connor-Davidson Resilience Scale Setelah Uji Coba	40
Tabel 4. 1 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 2 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 3 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	46
Tabel 4. 4 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa	47
Tabel 4. 5 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan	49
Tabel 4. 6 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	50
Tabel 4. 7 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	51
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Kesehatan Mental	53
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Kesehatan Mental	54
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Resiliensi	55
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Resiliensi	56
Tabel 4. 12 Uji Normalitas	56
Tabel 4. 13 Uji Linearitas	57
Tabel 4. 14 Uji Korelasi	58
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis	59
Tabel 4. 16 Persentase Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental	59
Tabel 4. 17 Persamaan Regresi	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Usia	45
Gambar 4. 2 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .	46
Gambar 4. 3 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	47
Gambar 4. 4 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa ...	48
Gambar 4. 5 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan	49
Gambar 4. 6 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	50
Gambar 4. 7 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	51
Gambar 4. 8 Data Deskriptif Kesehatan Mental.....	54
Gambar 4. 9 Data Deskriptif Resiliensi	55
Gambar 4. 10 Grafik Scatter-Plot.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Intrumen Uji Coba Mental Health Inventory	69
Lampiran 2. Intrumen Uji Coba Connor-Davidson Resilience Scale.....	71
Lampiran 3. Uji Validitas Instrumen Mental Health Inventory	72
Lampiran 4. Uji Validitas Instrumen Connor-Davidson Resilience Scale	75
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Instrumen Mental Health Inventory.....	76
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Instrumen Connor-Davidson Resilience Scale.....	76
Lampiran 7. Instrumen Mental Health Inventory Final	77
Lampiran 8. Instrumen Connor-Davidson Resilience Scale Final	79
Lampiran 9. Uji Normalitas.....	80
Lampiran 10. Uji Linearitas	80
Lampiran 11. Uji Korelasi.....	81
Lampiran 12. Uji Hipotesis	81
Lampiran 13. Surat Expert Judgement.....	82