

**PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI DKI JAKARTA**



Laras Asih Permatahati

1125162231

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

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

2020

**PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI DKI JAKARTA**



Laras Asih Permatahati

1125162231

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

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

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Strategi *Coping* dan Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood*
di DKI Jakarta

Nama Mahasiswa : Laras Asih Permatahati
NIM : 1125162231
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Senin, 3 Agustus 2020

Pembimbing I

(Dr. Gantina Komalasari, M.Psi)
NIP. 195703281986032001

Pembimbing II

(Ermita Zakiah, M.Psi)
NIDK. 8891680018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovativ

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Anggota)		21 Agustus 2020
Gita Irianda R.M., M.Psi. (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Laras Asih Permatahati
NIM : 1125162231
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Strategi *Coping* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di DKI Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain 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, 21 Juli 2020

Yang membuat pernyataan



Laras Asih Permatahati
NIM. 1125162231



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 : Laras Asih Permatahati.....
NIM : 1125162231.....
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi.....
Alamat email : larasasihp@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 STRATEGI COPING TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA EMERGING ADULTHOOD DI DKI 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, 21 Juli 2020

Penulis

(Laras Asih Permatahati)

LARAS ASIH PERMATAHATI

**PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI DKI JAKARTA**

Skripsi:

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi *coping* terhadap kesehatan mental *emerging adulthood* di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur strategi *coping* adalah *Brief-COPE* yang disusun oleh Charles S. Carver (1997). Kesehatan mental diukur dengan *Mental Health Inventory* (MHI) yang disusun oleh Veit & Ware (1989). Hasil penelitian terhadap 402 *emerging adult* di Jakarta menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental *emerging adult* berada dalam kategori sedang dan strategi *coping* yang banyak digunakan adalah *problem focused coping*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh strategi *problem-focused coping* terhadap kesehatan mental *emerging adulthood* di DKI Jakarta.

Kata kunci: strategi *coping*, kesehatan mental, *emerging adulthood*

LARAS ASIH PERMATAHATI

**THE EFFECT OF COPING STRATEGY ON MENTAL HEALTH FOR
EMERGING ADULTHOOD IN DKI JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This research aims to seek the influence of coping mechanism to mental health in emerging adulthood in DKI Jakarta. This research is utilizing quantitative method. The psychological assessment tools used to measure coping mechanism is Brief-COPE, composed by Charles S. Carver (1997). The psychological assessment tools used to measure mental health is Mental Health Inventory (MHI), composed by Veit & Ware (1989). The result of this research shows that out of 402 emerging adult respondents in Jakarta that had participated, the mental health level is in middle category and the coping mechanism used by most of the respondents is problem focused coping. The result of this research shows that problem focused coping strategy influence the mental health in emerging adulthood in DKI Jakarta.

Keywords: coping strategy, mental health, emerging adulthood

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*

(Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6)

"When given the choice between being right and being kind, choose kind."

Wonder

R.J. Palacio

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayah, Ibu, Mba Utu, dan Mba Nda yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa selama ini. Serta untuk diri penulis sendiri yang telah bertahan dan berjuang menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Strategi *Coping* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* di DKI Jakarta”.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari dalam penyusunan penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang berguna untuk kesempurnaan penelitian ini.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, dorongan serta bimbingan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Jakarta sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, dan waktunya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih ibu atas segala perhatian, kesabaran, bimbingan, dan saran selama proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan. Terima kasih ibu atas segala perhatian, bimbingan, kesabara, dan saran yang telah diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.

4. Ibu Mauna, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis sejak menjadi mahasiswa di Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Kedua orang tua, Ayah dan Ibu yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan kepada penulis. Terima kasih ayah dan ibu sudah mendukung dan selalu yakin bahwa penulis bisa menyelesaikan tanggung jawab dengan baik.
8. Mba Uti dan Mba Nda yang selalu membantu penulis saat berada dalam kesulitan dan menghibur penulis. Terima kasih telah mengajarkan penulis untuk terus berbuat baik dan saling membantu dalam keadaan apapun.
9. Seluruh keluarga besar Mbah Ismaoen, Mbah Sibang, dan Mbah Hambali. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
10. Agnes Bellisa Grace Sihombing dan Fiani Ayu Lianda yang telah mendukung, menemani, membantu, dan berjuang bersama sejak awal kuliah hingga detik ini.
11. Alya Adiba Dewinta yang menjadi teman seperjuangan dan selalu mendoakan kebaikan untuk penulis.
12. Nia Agustin, Puji Lestari Ningsih, Puteri Tsuraya A, Flavia Zalfatila, Triana Nur Fajariah, Radia Hasni, Novaria Rahma yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama masa perkuliahan.
13. Kelas D 2016 yang telah berjuang dari awal perkuliahan dan membuat masa perkuliahan lebih berwarna.
14. Niza Ananda Nurlita, Dea Permata Sari, Alifa Fazrin S., dan Alif Farhan yang telah banyak membantu dan berjuang bersama dari awal penyusunan skripsi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Erin Maylina, Anastasia Yesi Viga Putri, dan Renadha Wicaksono yang sejak SMA selalu mendukung peneliti hingga sekarang.

16. Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Psi. yang selalu meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan masukan, dan mengajari penulis baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.
17. Niken, Oli, Rini, Ajeng, Teh Iis, Rini, Mei, dan Iim yang telah saling memberikan dukungan dan bantuan.

Jakarta, 25 Juli 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Laras' with a superscript '9P' to the right.

Laras Asih Permatahati

NIM. 1125162231

DAFTAR ISI

PENGARUH STRATEGI <i>COPING</i> TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA <i>EMERGING ADULthood</i> DI DKI JAKARTA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kesehatan Mental	11
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental	11
2.1.2 Karakteristik Individu Sehat Mental	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental	13

2.1.4	Aspek-aspek Kesehatan Mental	17
2.1.5	Pengukuran Kesehatan Mental	18
2.2	Strategi Coping	19
2.2.1	Definisi Strategi <i>Coping</i>	19
2.2.2	Faktor-faktor yang Memengaruhi Strategi <i>Coping</i>	20
2.2.3	Jenis-Jenis Strategi <i>Coping</i>	21
2.2.4	Pengukuran Strategi <i>Coping</i>	23
2.3	Emerging Adulthood	24
2.3.1	Definisi Emerging Adulthood	24
2.4	Hubungan Strategi Coping dengan Kesehatan Mental	25
2.5	Kerangka Pemikiran	26
2.6	Hipotesis	27
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	27
2.7.1	Jurnal 1	27
2.7.2	Jurnal 2	28
2.7.3	Jurnal 3	29
BAB III	METODE PENELITIAN	30
3.1	Tipe Penelitian	30
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	30
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	30
3.2.2	Definisi Konseptual	31
3.2.3	Definisi Operasional Variabel	32
3.3	Populasi dan Sampel atau Subyek Penelitian	33
3.3.1	Populasi	33
3.3.2	Sampel	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1	Instrumen Penelitian	35
3.4.1.1	Instrumen Penelitian Kesehatan Mental	35
3.4.1.2	Instrumen Penelitian Strategi <i>Coping</i>	39
3.5	Uji Coba Instrumen	40
3.5.1	Instrumen Mental Health Inventory (MHI)	42
3.5.2	Instrumen <i>Brief-COPE</i>	44

3.6 Analisis Data	46
3.6.1 Uji Statistik	46
3.6.1.1 Analisis Deskriptif	46
3.6.1.2 Uji Normalitas.....	47
3.6.1.3 Uji Linearitas	47
3.6.1.4 Uji Analisis Regresi	47
3.7 Hipotesis Statistik	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian.....	49
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	49
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	52
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa.....	53
4.1.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir	55
4.1.6 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	57
4.1.7 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	58
4.2 Prosedur Penelitian.....	59
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	59
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	60
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	61
4.3.1 Data Deskriptif Kesehatan Mental	61
Gambar 4.8 Histogram Kesehatan Mental	62
Gambar 4.9 Grafik Kategorisasi Kesehatan Mental.....	63
4.3.2 Data Deskriptif Strategi <i>Coping</i>	64
4.3.3 Uji Normalitas	66
4.3.4 Uji Linearitas.....	67
4.3.5 Uji Hipotesis	69
4.4 Pembahasan	71
4.5 Keterbatasan Penelitian	72
BAB V PENUTUP.....	74

5.1 Kesimpulan.....	74
5.2 Implikasi.....	74
5.3 Saran.....	75
5.3.1 Bagi Subjek Penelitian.....	75
5.3.2 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint skala MHI.....	36
Tabel 3.2 Pilihan Jawaban Instrumen Mental Health Inventory.....	36
Tabel 3.3 Pilihan Respon untuk Brief-COPE	39
Tabel 3.4 Blueprint skala Brief-COPE.....	40
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	41
Tabel 3.6 Validitas Instrumen Mental Health Inventory	43
Tabel 3.7 Blueprint Setelah Uji Coba Mental Health Inventory.....	43
Tabel 3.8 Reliabilitas MHI.....	44
Tabel 3.9 Validitas Brief-COPE	45
Tabel 3.10 Blueprint Setelah Uji Coba	45
Tabel 3.11 Reliabilitas Brief-COPE.....	46
Tabel 4.1 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia	49
Tabel 4.2 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan.....	51
Tabel 4.3 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	52
Tabel 4.4 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Suku Bangsa.....	53
Tabel 4.5 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	56
Tabel 4.6 Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	57
Tabel 4.7. Data Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan.....	58
Tabel 4.8 Data Deskriptif Kesehatan Mental.....	61
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Kesehatan Mental.....	63
Tabel 4.10 Data Deskriptif Brief-COPE	64
Tabel 4.11 Gambaran Umum Penggunaan Strategi Problem-focused Coping dan Emotion-focused Coping	65
Tabel 4.12 Data Deskriptif Problem-focused Coping.....	65
Tabel 4.13 Data Deskriptif Problem-focused Coping.....	66
Tabel 4.14 Normalitas dengan Perhitungan Kolmogorov-Smirnov	66
Tabel 4.15 Uji Linearitas Problem-focused Coping dengan Kesehatan Mental... ..	67
Tabel 4.16 Uji Linearitas Emotion-focused Coping dengan Kesehatan Mental... ..	68
Tabel 4.17 Uji ANOVA Problem-focused Coping dengan Kesehatan Mental	69
Tabel 4.18 Model Summary.....	70
Tabel 4.19 Persamaan Regresi Problem-focused Coping dengan Kesehatan Mental	70
Tabel 4.20 Uji ANOVA Emotion-focused Coping dengan Kesehatan Mental	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	50
Gambar 4.2	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Gambar 4.3	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Suku Bangsa.....	53
Gambar 4.4	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Domisili.....	55
Gambar 4.5	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	56
Gambar 4.6	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	58
Gambar 4.7	Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan...	59
Gambar 4.8	Histogram Kesehatan Mental	62
Gambar 4.9	Grafik Kategorisasi Kesehatan Mental.....	63
Gambar 4.10	Grafik Scatterplot antara <i>Problem-focused Coping</i> dengan Kesehatan Mental	68
Gambar 4.11	Grafik Scatterplot antara <i>Emotion-focused Coping</i> dengan Kesehatan Mental	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Inform Consent	811
Lampiran 2	Instrumen Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i>	82
Lampiran 3	Insrumen Uji Coba <i>Brief-COPE</i>	83
Lampiran 4	Analisis Data Statistik SPSS Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i>	84
Lampiran 5	Analisis Data Statistik Uji Coba <i>Brief-COPE</i>	90
Lampiran 6	Instrumen <i>Mental Health Inventory</i>	933
Lampiran 7	Instrumen <i>Brief-COPE</i>	93
Lampiran 8	Analisis Data Statistik SPSS.....	95
Lampiran 9	Lembar Pernyataan Ahli	101