

**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP  
EMERGING ADULT DI JAKARTA**



Difi Zulfah

1125162974

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

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

"Gambaran Kesehatan Mental Terhadap Emerging Adult      Di Jakarta"

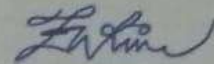
Nama Mahasiswa                   : Difi Zulfah  
Nomor Registrasi                 : 1125162974  
Jurusan/Program Studi         : Psikologi  
Tanggal Ujian                       : 15 Februari 2022

Pembimbing I




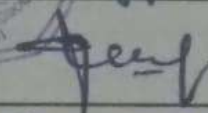
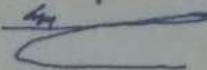
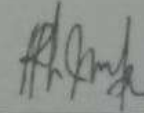

Dr. Gantina Komalasari, M.Psi  
NIP. 195703281986032001

Pembimbing II



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi  
NIP. 198304182008122006

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		20 Feb 22
Dr. Gungun Gumelar F. R, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 feb 22
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022
Adhissa Qonita, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Difi Zulfah

Nomor Registrasi : 1125162974

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Gambaran Kesehatan  
Mental pada Emerging Adult di Jakarta" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi dari skripsi atau karya yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis dari orang lain dan bukan terjemahan dari karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pertanyaan saya ini tidak benar.

Jakarta, 13 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan,



(Difi Zulfah)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Difi Zulfah  
NIM : 1125162974  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi (Psikologi)  
Alamat email : zulfahdifi@yahoo.co.id

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 :

Gambaran Kesehatan Mental Terhadap Emerging adult 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

Penulis  
  
METERAL  
TEMPER  
97AJX738295684  
( Difi Zulfah  
nama dan tanda tangan )

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

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Difi Zulfah  
NIM : 1125162974  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

**“Gambaran Kesehatan Mental pada Emerging Adult di Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Februari 2022

Yang Menyatakan



Difi Zulfah

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Bukan tugas siapa pun untuk terlihat baik untuk memenuhi standar siapapun. Dan bukan kewajiban seseorang untuk mencampuri penampilan orang lain” – Tay Tawan Vihokratana*

*“Cobalah menjadi yang terbaik di setiap fase hidup anda” - Tay Tawan Vihokratana*



### 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-

DIFI ZULFAH

**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP**  
**EMERGING ADULT DI JAKARTA**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental terhadap emerging Adult di Jakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Data diperoleh dari penyebaran kuesioner melalui google form kepada 79 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. Analisis data yang digunakan adalah analisis Uji Univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emerging Adult yang berdomisili di Jakarta mampu menghadapi masa – masa sulit yang tengah mereka alami dengan hidup sehat dan positif.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, *Emerging Adult*

DIFI ZULFAH

THE MENTAL HEALTH PICTURE OF EMERGING ADULTH IN JAKARTA

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2022

**ABSTRAK**

This study aims to determine mental health picture emerging Adult mental health in Jakarta. The research approach used is a quantitative approach. Data was obtained from distributing questionnaires via Google form to 79 respondents aged 18-25 years and domiciled in Jakarta. In this study, the measuring instruments used were Mental Health Inventory (MHI) by Veit & Ware. Analysis of the data used is Univariate test analysis. The results of this study show that emerging Adults who live in Jakarta are able to face the difficult times they are going through by living a healthy and positive life.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, *Emerging Adult*.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang selalu menyertai dan membimbing sehingga proses penulisan dapat berjalan dengan baik. Meskipun banyak kesulitan yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Kelancaran dan kesuksesan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran banyak pihak yang telah membantu dalam menghadapi kesulitan yang ditemui peneliti selama menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryatatri Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Aryani Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku dosen pembimbing I saya dalam menyelesaikan skripsi, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan ilmu, arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi penulis.
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M. Psi. Selaku Dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi 2 yang telah senantiasa meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan serta memberi petunjuk penulis selama proses perkuliahan dari awal hingga penyusunan skripsi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membuka wawasan luas untuk penulis melalui ilmu pengetahuan yang diberikan selama perkuliahan.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi selama perkuliahan.
8. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini
9. Kepada ayah, ibu, Almarhumah uyut, Almarhum Pak lek kakak saya Febriani Karyanti, Sabilla Yassarah, Salim Sidik, , kakak ipar saya Jaja Warja, Achmad Ryan Perari, Anisa Rachmawati dan seluruh saudara ku yang selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman sebimbangan saya Alifa, Alif, Dea, Niza, Laras, dan Trifi yang sama-sama berjuang dari awal proses pembuatan skripsi.
11. Kakak Ifta dan Kakak Aisyah yang turut serta membantu dan memberi saran pada proses pembuatan skripsi ini.

12. Teman – teman seperbimbingan Karima, Aprill, Filza, Syyai, Kakak Alimah, Afdhani, Hanif, Bang Edvar, Bang Bari, Bang Surya, Bang Ghoffar yang sama-sama berjuang dari awal proses pembuatan skripsi.
13. Kepada Nila, Faradisa, Wiwid terimakasih telah memberikan masukan dan arahan terhadap penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada teman saya Qoni, wary, Putri, Husnia, Aini, Kakak Rin, Ikha, Muhammad, Usa, Wulan, Intan, yang selalu memberi semangat kepada penulis dan juga melewati waktu bersama.
15. Terimakasih kepada idola saya Tay Tawan Vihokratana, Newwie Thitipoom, Krist Perawat, Singto Prachaya, Off Jumpol, Gun Atthaphan, Mew Supasit, Gulf Kanawut, Haechan, Mark yang selalu menjadi salah satu sumber motivasi terbesar penulis dalam menjalani kehidupan serta memberikan dukungan kepada penulis untuk tetap semangat dalam berbagai situasi.
16. Keluarga Besar Kelas G Psikologi UNJ 2016 dan Sebagian Angkatan Psikologi UNJ 2016 terimakasih atas semua kebaikan dan kenangan indah selama perkuliahan.
17. Kakak-abang dan adik-adik yang sudah memberikan banyak pengalamannya untuk penulis.
18. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dan dukungannya.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak, baik bagi penulis maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi, serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 13 Februari 2022

Penulis

**Difi Zulfah**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR MOTO</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.6.2 Manfaat Teoritis .....	5
<b>BAB II</b> .....	5
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
2.1 Kesehatan Mental .....	6
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental .....	6
2.1.2 Karakteristik Kesehatan Mental .....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	9
2.1.4 Aspek-Aspek Kesehatan Mental .....	13
2.2 Emerging Adult .....	15
2.2.1 Definisi Emerging Adult .....	15
2.3. Gambaran Kesehatan mental Emerging Adult .....	17
2.4 Kerangka Konseptual .....	19

2.5 Pengukuran Kesehatan Mental.....	20
2.6 Jurnal Relevan .....	21
2.6.1 Jurnal 1.....	21
2.6.2 Jurnal 2.....	21
2.6.3 Jurnal 3.....	22
<b>BAB III.....</b>	<b>24</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	24
3.2.1 Indetifikasi Variabel Penelitian .....	24
3.3 Definisi Konseptual Variabel .....	24
3.3.1 Definisi Konseptual Kesehtan Mental .....	24
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	25
3.5 Populasi dan Sampel .....	25
3.5.1 Populasi.....	25
3.5.2 Sampel .....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.6.1 Instrumen Kesehatan mental.....	27
3.7 Uji Coba Instrumen .....	31
3.8 Analisis Data.....	35
3.8.1. Uji Statistik .....	36
3.8.1.1 Analisis Deskriptif .....	36
3.8.1.2 Uji Univariat .....	36
<b>BAB IV.....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
4.1. Deskripsi Data Penelitian .....	37
4.1.1. Data Responden Jenis Kelamin .....	37
4.1.2. Data Responden Berdasarkan Usia.....	38
4.1.3. Data Responden Berdasarkan Domisili .....	39
4.1.4. Data Responden Menurut Suku Bangsa.....	40
4.2. Prosedur Penelitian.....	41
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	41
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.3. Hasil Analisis Data.....	42
4.3.1. Statistik Deskriptif Data Kesehatan Mental.....	42

4.3.2. Katagori Skor Kesehatan Mental .....	43
4.3.3. Nilai Mean Skor Kesehtan Mental Berdasarkan Data Demografi .....	44
4.3.4. Nilai Mean SkorKesehtan Mental Berdasarkan Aspek Kesehatan Mental.....	46
4.3.5. Crosstab Data Demografi Kesehatan mental .....	47
4.4. Pembahasan .....	50
4.5. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V</b> .....	<b>53</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN</b> .....	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Implikasi.....	53
5.3 Saran.....	53
5.3.1 Subyek Penelitian .....	53
5.3.2 Peneliti Selanjutnya .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>59</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>79</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Mental Health Inventory .....	28
Tabel 3. 2 Skor Skala Mental Health Inventory .....	29
Tabel 3. 3 Katagori Koefisien Reliabilitas.....	32
Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Validitas .....	33
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrument Mental Health Inventory .....	35
Tabel 4. 1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Tabel 4. 2 Jumlah Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4. 3 Jumlah Responden Berdasarkan Domisili .....	39
Tabel 4. 4 Jumlah Responden Berdasarkan Suku Bangsa .....	40
Tabel 4. 5 Distribusi Data Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan .....	42
Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Katagori Kesehatan Mental .....	43
Tabel 4. 7 Nilai MeanSkor KEsehatan Mental Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4. 8 Nilai Mean Skor Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Tabel 4. 9 Nilai Mean Skor Kesehatan Mental Berdasarkan Domisili.....	45
Tabel 4. 10 Nilai Mean Skor Kesehatan Mental Berdasarkan Suku Bangsa.....	55
Tabel 4. 11 Nilai Mean Skor Kesehatan Mental berdasarkan Aspek Kesehatan Mental .....	56
Tabel 4. 12 Crosstab Data Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kesehatan Mental .....	56
Tabel 4. 13 Crosstab Data Usia Dengan Tingkat Kesehatan Mental.....	57
Tabel 4. 14 Crosstab Data Domisili Dengan Tingkat Kesehatan Mental.....	58
Tabel 4. 15 Crosstab Data Suku Dengan Tingkat Kesehatan Mental.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Data Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Gambar 4. 2 Data Subyek Berdasarkan Usia .....	46
Gambar 4. 3 Data Subyek Berdasarkan Domisili .....	47
Gambar 4. 4 Data Subyek Berdasarkan Suku Bangsa .....	48
Gambar 4. 5 Grafik Skor Katagorisasi Kesehatan Mental.....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Mental Health Inventory .....	69
Lampiran 2. Data Infrom Consent .....	75
Lampiran 3. Data Kasar Mental Health Inventory.....	77
Lampiran 4. Analisis Data Deskriptif Statistik Data Demografi .....	80
Lampiran 5. Analisis Data Deskriptif Statistik Skor Dan Katagori Kesehatan Mental	81
Lampiran 6. Mean Skor Data Demografi Penelitian Kesehatan Mental .....	81
Lampiran 7. Mean Skor Aspek Penelitian Kesehatan Mental .....	82
Lampiran 8. Crosstab Data Demografi dengan Katagori Kesehatan Mental.....	88

