

**PENGARUH RESILIENSI DAN GRIT TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA DOSEN MUDA**



*Memajukan dan
Memartabatkan Bangsa*

Pianisa Ayu Nurjannah

1801620140

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

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

PENGARUH RESILIENSI DAN *GRIT* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA
DOSEN MUDA

Nama Mahasiswa : Pianisa Ayu Nurjannah
NIM : 1801620140
Program Studi : Psikologi

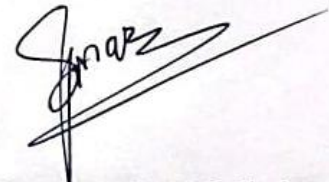
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II


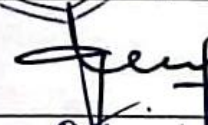

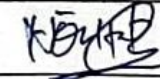



Anggi Mayangsari M.Psi, Psikolog
NIP. 199505312022032017



Irma Rosalinda M.Si, Psikolog.
NIP. 197101282005012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/9-2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/9-2024
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)		24 Juli 2024
Novitasari R.D., M.Si (Anggota)		24 Juli 2024
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)		2 Agustus 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Pianisa Ayu Nurjannah
Nomor Registrasi : 1801620140
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Resiliensi dan Grit terhadap Kesehatan Mental pada Dosen Muda”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Pianisa Ayu Nurjannah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

You get what you settle for

- *Thelma and Louise*

Mereka berkata bahwa setiap orang membutuhkan tiga hal yang akan membuat mereka berbahagia di dunia ini, yaitu seseorang untuk dicintai, sesuatu untuk dilakukan, dan sesuatu untuk diharapkan.

- Tom Bodett

PERSEMBAHAN

Puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Karunia-Nya dan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah bertahan hingga saat ini, untuk ibu, abang, dosen pengajar, dan teman-teman yang selalu berada di samping saya memberi motivasi, dukungan, dan bantuan dalam hal apapun.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Pianisa Ayu Nurjannah
NIM : 1801620140
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : pianisaayu20@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 dan Grit terhadap Kesehatan Mental pada Dosen Muda

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, 03 Agustus 2024

Penulis



(Pianisa Ayu Nurjannah)

PIANISA AYU NURJANNAH

**PENGARUH RESILIENSI DAN GRIT TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA DOSEN MUDA**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas
Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan *grit* terhadap kesehatan mental dosen muda. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif terhadap 121 dosen muda yang dipilih dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online dengan instrumen terkait yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor-Davidson (2003), *Grit Scale* yang dikembangkan oleh Duckworth (2007), dan *Mental Health Inventory-18* (MHI-18) yang dikembangkan oleh Veit & Ware (1983). Data dianalisis dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan *grit* bersama-sama berpengaruh signifikan secara positif terhadap kesehatan mental dosen muda. Besaran pengaruh yang diberikan adalah 20,8%. Strategi meningkatkan dan mempertahankan kesehatan mental yang baik pada dosen muda dapat dilakukan dengan mempertahankan resiliensi dan *grit*. Untuk penelitian serupa di masa mendatang, direkomendasikan untuk meneliti sampel yang lebih besar agar dapat menggambarkan fenomena dengan lebih baik.

Kata Kunci: Resiliensi, *Grit*, Kesehatan Mental, Dosen Muda

PIANISA AYU NURJANNAH

**THE INFLUENCE OF RESILIENCE AND GRIT ON MENTAL HEALTH
OF YOUNG LECTURERS**

Thesis:

Department of Psychology, Faculty of Psychological Education,

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the influence of resilience and grit on the mental health in young lecturers. This is a quantitative study of 121 young lecturers selected using convenience sampling technique. Data collected through online questionnaires with related instruments, which are Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) developed by Connor-Davidson (2003), Grit-O developed by Duckworth (2007), and Mental Health Inventory-18 (MHI-18) developed by Veit & Ware, (1983). Data analyzed by multiple regression analysis techniques. The results of this study indicate that resilience and grit simultaneously have a significant positive effect on the mental health of young lecturers. The amount of influence given is 20.8%. Strategies to improve and maintain good mental health among young lecturers can be done by maintaining resilience and grit. For future similar research, we suggest researching a larger sample to better describe the phenomenon.

Keywords: Resilience, Grit, Mental Health, Young Lecturers.

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 Prof. Dr. Yufiarti, M.Si sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing satu. Terima kasih atas bimbingan, masukan, kritik, dan pendampingan yang telah diberikan.
4. Ibu Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog sebagai dosen pembimbing dua. Terima kasih atas bimbingan, masukan, kritik, dan pendampingan yang telah diberikan.
5. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog sebagai ketua UPT LBK yang turut membantu pengambilan data secara offline di acara yang diselenggarakan oleh UPT LBK dan memberikan masukan bagi penelitian ini.
6. Mba Gita Irianda Rizkyani Medellu, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing akademik, yang senantiasa membantu segala urusan akademik penulis selama masa perkuliahan
7. Seluruh jajaran dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
8. Staf Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memudahkan administrasi peneliti selama perkuliahan.
9. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

10. Ibu, Almarhum Bapak, Mas Ekky, dan seluruh keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
11. Ara selaku teman penelitian payungan saya yang sudah berjuang bersama hingga saat ini
12. Nabila Firja, selaku teman dekat saya yang berkontribusi besar, membantu saya, dan memberi saran dalam penyusunan skripsi ketika dihadapi oleh kebingungan
13. Teman sebimbangan saya Athaya yang sama-sama berjuang dari awal proses pembuatan skripsi dan saling membantu.
14. Teman-teman terdekat saya sejak masuk perkuliahan dari semester 1 hingga saat ini, Adiva Rosse, Dewi Bela, Meydiana Cahya, Zalfa Ghanniya, Felitta Channiago, Inayah Nurul yang selalu dapat mengerti saya dan membantu ketika dihadapi masalah sehingga saya dapat kembali bangkit, dan turut serta membantu dan memberi saran pada proses pembuatan skripsi ini.
15. Abu, selaku kucing saya yang membuat saya dapat selalu tersenyum meskipun sedang berada dalam tekanan
16. Diri saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini

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, 13 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

Pianisa Ayu Nurjannah

DAFTAR ISI

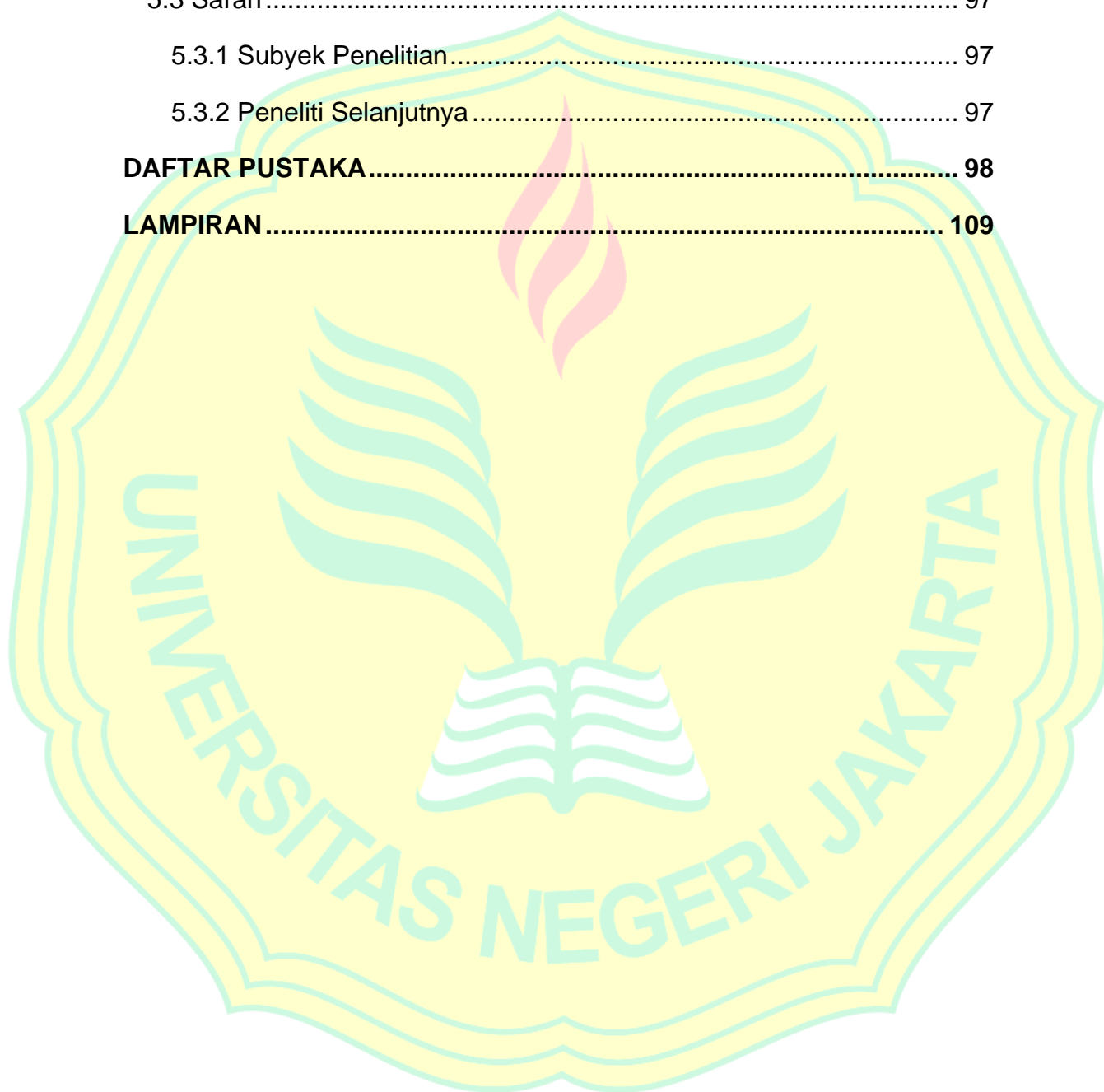
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12

2.1 Kesehatan Mental.....	12
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	12
2.1.2 Aspek-Aspek Kesehatan Mental	13
2.1.3 Faktor-Faktor Kesehatan Mental	16
2.1.4 Karakteristik Kesehatan Mental.....	18
2.1.5 Pengukuran Kesehatan Mental	19
2.2 Resiliensi	20
2.2.1 Definisi Resiliensi	20
2.2.2 Dimensi-dimensi Resiliensi.....	21
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi	23
2.2.4 Karakteristik Individu yang resilien	25
2.2.5 Pengukuran Resiliensi.....	27
2.3 <i>Grit</i>	27
2.3.1 Definisi <i>Grit</i>	27
2.3.2 Faktor <i>Grit</i>	29
2.3.3 Dimensi <i>Grit</i>	32
2.3.4 Pengukuran <i>Grit</i>	33
2.4 Dosen Muda	33
2.4.1 Definisi Dosen Muda	33
2.4.2 Karakteristik Dosen Muda	34
2.5 Dinamika Hubungan Kesehatan Mental, Resiliensi, dan <i>Grit</i>	36
2.6 Kerangka Berpikir	38
2.7 Hipotesis.....	39
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	40
BAB III	45
METODE PENELITIAN	45

3.1 Tipe Penelitian	45
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	45
3.2.1 Definisi Konseptual.....	46
3.2.2 Definisi Operasional	46
3.3 Populasi dan Sampel.....	47
3.3.1 Populasi.....	47
3.3.2 Sampel	47
3.4 Teknik Pengumpulan Data	48
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	48
3.5 Uji Coba Instrumen	55
3.5.1 Hasil Uji Validitas.....	56
3.5.2 Hasil Uji Reliabilitas	62
3.6 Analisis Data.....	63
3.6.1 Uji Statistik.....	63
3.6.2 Analisis Deskriptif	63
3.6.3 Uji Normalitas	63
3.6.4 Uji Linearitas.....	64
3.6.5 Uji Multikolinearitas.....	64
3.6.6 Uji Heteroskedastisitas	64
3.6.7 Uji Korelasi	65
3.6.8 Uji Autokorelasi	65
3.6.9 Uji Analisis Regresi.....	65
3.7 Hipotesis Statistik.....	65
BAB IV.....	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	67

4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	67
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	68
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	69
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	70
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Bidang Pengajaran.....	70
4.1.7	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Instansi	71
4.2	Prosedur Penelitian	72
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	72
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	73
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	73
4.3.1	Analisis Deskriptif Variabel Kesehatan Mental	73
4.3.2	Analisis Deskriptif Variabel Resiliensi.....	76
4.3.3	Analisis Deskriptif Variabel <i>Grit</i>	78
4.3.4	Uji <i>Outlier</i>	79
4.3.4	Uji Normalitas	81
4.3.6	Uji Linearitas.....	81
4.3.7	Uji Multikolinearitas.....	82
4.3.8	Uji Heteroskedastisitas	83
4.3.9	Uji Korelasi	84
4.3.10	Uji Autokorelasi	84
4.3.11	Uji Hipotesis	85
4.3.12	Tabulasi Silang.....	88
4.4	Pembahasan	90
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V	96

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	96
5.1 Kesimpulan.....	96
5.2 Implikasi.....	96
5.3 Saran.....	97
5.3.1 Subyek Penelitian.....	97
5.3.2 Peneliti Selanjutnya.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	109



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Mental Health Inventory-18</i>	50
Tabel 3.2 Skoring <i>Mental Health Inventory-18</i>	50
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>Connor Davidson Resilience Scale</i>	51
Tabel 3.4 Skoring <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	52
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen <i>Grit Scale</i>	54
Tabel 3. 6 Kriteria Reabilitas	55
Tabel 3.7 Uji Validitas <i>Mental Health Inventory-18</i>	56
Tabel 3.8 Kisi-kisi <i>Mental Health Inventory-18</i> setelah Uji Validitas	57
Tabel 3.9 Uji Validitas <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	57
Tabel 3.10 Kisi-kisi <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i> setelah Uji Validitas	59
Tabel 3.11 Uji Validitas <i>Grit Scale</i>	60
Tabel 3.12 Kisi-kisi <i>Grit Scale</i> Setelah Uji Validitas	61
Tabel 3.13 Reliabilitas <i>Mental Health Inventory</i>	62
Tabel 3.14 Reliabilitas <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	62
Tabel 3.15 Reliabilitas <i>Grit Scale</i>	62
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	67
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Domisili	68
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan	69
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anak	69
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja	70
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Bidang Pengajaran	71
Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Instansi	71
Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Variabel Kesehatan Mental	74

Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Kesehatan Mental	75
Tabel 4.11 Analisis Deskriptif Variabel Resiliensi	76
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Resiliensi.....	77
Tabel 4.13 Analisis Deskriptif Variabel <i>Grit</i>	78
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor <i>Grit</i>	79
Tabel 4.15 Uji Normalitas.....	81
Tabel 4.16 Uji Linearitas	82
Tabel 4.17 Uji Multikolinearitas	82
Tabel 4.18 Uji Glejser	83
Tabel 4.19 Uji Korelasi.....	84
Tabel 4.20 Uji Autokorelasi	85
Tabel 4.21 Uji Regresi Berganda Signifikansi ANOVA	86
Tabel 4.22 Uji Regresi Berganda.....	86
Tabel 4.23 Persamaan Regresi	86
Tabel 4.24 Tabulasi Silang Kesehatan Mental dan Jenis Kelamin.....	88
Tabel 4.25 Tabulasi Silang Kesehatan Mental dan Status Pernikahan....	88
Tabel 4.26 Tabulasi Silang Kesehatan Mental dan Masa Kerja.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil <i>Outlier</i> Kesehatan Mental.....	80
Gambar 4.2 Hasil <i>Outlier</i> Resiliensi	80
Gambar 4.3 Hasil <i>Outlier Grit</i>	81
Gambar 4.5 Uji Heteroskedastisitas.....	83



DAFTAR LAMPIRAN

A. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	109
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i>	109
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	111
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba <i>Grit Scale</i>	112
Lampiran 4. Data Kasar	113
Lampiran 5. Uji Daya Diskriminan dan Reliabilitas Instrumen.....	119
Lampiran 6. <i>Expert Judgement</i>	121
Lampiran 7. Lampiran Perizinan Alat Ukur	124
Lampiran 8. <i>Inform Consent</i>	126
B.PENELITIAN	127
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i> Final.....	127
Lampiran 2. Instrumen <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i> Final	129
Lampiran 3. Instrumen <i>Grit Scale</i> Final.....	130
Lampiran 4. Data Kasar	131
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Statistik SPSS	147
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	152