

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA DOSEN MUDA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh:**

**Chinthia Zahra**

**1801620025**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**



**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA DOSEN MUDA**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

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

"PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL PADA DOSEN MUDA"

Nama Mahasiswa : Chintia S Zahra  
Nomor Registrasi : 1801620025  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I

Irma Rosalinda M.Si., Psikolog.  
NIP.199505312022032017

Pembimbing II

Dr. phil Zalina Akbar, M.Psi., Psikolog.  
NIP. 198304182008122206

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Dekan/Penanggung jawab)*		21/9 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, M. Si. (Wakil Dekan/Wakil Penanggung jawab)**		30/7 - 2024
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni (Ketua Penguji)***		24/9 - 2024
Adhissa Qonita, M.Psi (Anggota)****		24/9 - 2024
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		24/9 - 2024

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Chinthia Zahra  
Nomor Registrasi : 1801620025  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial 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, 22 Juli 2024  
Yang Membuat Pernyataan



(Chinthia Sakinatun Zahra)



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](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 : Chintia Sakinaton Zahra  
NIM : 180620025  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi  
Alamat email : ChintiaZahra@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 Persepsi dukungan sosial 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, 5 Agustus, 2024

Penulis

(  )  
10000  
MATERIAL  
170902201554322  
Chintia Zahra

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, melainkan milik mereka yang senantiasa berusaha”*

*-B.J Habibie-*

*“Everything you can imagine is real”*

*-Pablo Picasso-*

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri sebagai karya perjuangan saya, selain itu juga kepada keluarga, dosen pembimbing, sahabat serta teman – teman seperjuangan yang selalu menemani saya dalam berbagi cerita, mendukung penuh serta selalu menemani dalam kesenangan dan kesulitan.

**CHINTHIA ZAHRA**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA DOSEN MUDA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri  
Jakarta, 2024.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesehatan mental dosen muda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Convenience sampling*. Subjek penelitian terdiri dari 118 dosen muda di seluruh Indonesia yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara online dan offline kuesioner berisi instrumen penelitian yang digunakan yaitu *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (1988) yang dikembangkan oleh Zimet dan *Mental Health Inventory* (1983) yang dikembangkan oleh Veit and Ware. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan mental pada dosen muda, akibatnya jika dosen muda dapat merasakan dukungan sosial yang ia terima maka kesehatan mental dosen muda akan terjaga dengan baik.

Kata Kunci: Persepsi Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Dosen Muda

**CHINTHIA ZAHRA**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL PADA DOSEN MUDA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri  
Jakarta, 2024.

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the effect of perceived social support on the mental health of young lecturers. The sampling technique used in this study was Convenience sampling. The research subjects consisted of 118 young lecturers throughout Indonesia who met the research criteria. Data collection was carried out through distributing questionnaires online and offline questionnaires containing research instruments used, namely The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (1988) developed by Zimet and the Mental Health Inventory (1983) developed by Veit and Ware. Data analysis in this study used simple linear regression analysis techniques. The results showed that perceived social support has a positive effect on mental health in young lecturers, as a result if young lecturers can feel the social support they receive, the mental health of young lecturers will be well maintained.*

*Keywords: Perceived Social Support, Mental Health, Young Lecturers*



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Dosen Muda” dengan tepat waktu. Dalam penulisan skripsi ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak dan rekan yang turut membantu dalam proses penyusunan skripsi. Maka dari itu peneliti ingin menulis ucapan terima kasih kepada 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. Ibu Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog sebagai dosen pembimbing satu yang telah sangat berjasa untuk penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga, ilmu, dan pikirannya, selalu memberikan motivasi kepada penulis, selalu sabar kepada penulis, dan selalu sabar membimbing penulis hingga akhir. Terima kasih atas dukungan baik moral maupun material, nasehat, arahan, serta memberikan kepercayaan kepada penulis untuk ikut ke dalam tim penelitian. Terima kasih sebanyak-banyaknya atas segala jasa yang telah ibu berikan akan selalu penulis kenang dan semoga sehat selalu.
4. Ibu Dr.phill Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog sebagai dosen pembimbing dua yang telah selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan wawasan baru, memberikan semangat, dan memberikan afirmasi positif. Terima kasih sebanyak-banyaknya atas segala jasa yang telah ibu berikan akan selalu penulis kenang dan semoga sehat selalu.
5. Ibu Deasyanti, PhD sebagai dosen pembimbing akademik.
6. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog sebagai ketua UPT LBK yang turut membantu dalam pengambilan data secara offline pada cara yang diselenggarakan oleh UPT LBK serta memberikan masukan pada penulisan skripsi ini.

7. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog yang telah meluangkan waktunya dalam penulisan *Expert Judgement*.
8. Seluruh jajaran dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
9. Staf Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memudahkan administrasi peneliti selama perkuliahan.
10. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.
11. Kepada Ayah Ruli, Ibu Mira, AA Reiza dan Kak Sela yang selalu ada untuk menyanggah, membantu, memberikan perhatian, serta dukungan sejak kecil sampai saat ini.
12. Kepada Pianisa selaku teman payungan penelitian yang berjuang bersama dalam penulisan skripsi ini.
13. Kepada rekan genggong teman terdekat saya selama perkuliahan yaitu Calya, Nathania, Kartika, Cantika dan Sabella yang selalu menemani dan membantu saya di masa – masa perkuliahan.
14. Kepada sahabat, Aufa, Yuki, Brianna, Dara yang senantiasa ada kapanpun, tempat bercanda tawa dan berkeluh kesah, membantu, mendukung penuh, dan berusaha menjadi tempat terbaik saat dibutuhkan selama masa perkuliahan sampai saat ini.
15. *Last but not least, i wanna thank to myself*. Sudah bisa sejauh ini, bisa menjadi diri sendiri, bisa kokoh dengan banyak terpaan yang telah dilalui, walaupun sering mengeluh bisa berdiri lagi dan berjalan terus. *Keep moving Ara, im so proud of you*.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu Penulis mengharapkan kritik dan masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta,

Yang membuat pernyataan,  
**Chinthia Sakinatun Zahra**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIAN SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH iv</b>	
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Pembatasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	9
1.6.2. Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1. Kesehatan Mental .....	10
2.1.1. Definisi Kesehatan Mental.....	10
2.1.2. Karakteristik Individu Sehat Mental.....	11
2.1.3. Faktor Kesehatan Mental .....	12
2.1.4. Apek Kesehatan Mental .....	14

2.1.5.	Pengukuran Kesehatan Mental .....	14
2.2.	Dukungan Sosial.....	15
2.2.1.	Definisi Dukungan Sosial .....	15
2.2.2.	Definisi Persepsi Dukungan Sosial.....	15
2.2.3.	Dimensi Persepsi Dukungan Sosial .....	17
2.2.4.	Jenis Persepsi Dukungan Sosial .....	17
2.2.5.	Faktor yang mempengaruhi persepsi dukungan sosial .....	18
2.2.6.	Pengukuran Persepsi Dukungan Sosial.....	18
2.3.	Dosen .....	19
2.3.1.	Definisi Dosen .....	19
2.3.2.	Definisi Dosen Muda .....	19
2.3.3.	Karakteristik dosen muda.....	20
2.4.	Hubungan Persepsi Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental.....	21
2.5.	Kerangka Pemikiran .....	21
2.6.	Hipotesis.....	22
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1.	Pendekatan Penelitian .....	25
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	25
3.2.1.	Definisi Konseptual .....	25
3.2.1.1.	Definisi Konseptual Variabel Kesehatan Mental.....	25
3.2.1.2.	Definisi Konseptual Variabel Persepsi Dukungan Sosial	26
3.2.2.	Definisi Operasional .....	26
3.2.2.1.	Definisi Operasional Variabel Kesehatan Mental .....	26
3.2.2.2.	Definisi Operasional Variabel Persepsi Dukungan Sosial	26
.....		26
3.3.	Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1.	Populasi .....	26
3.3.2.	Sampel.....	27
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	27

3.4.1.	Instrumen Penelitian .....	27
3.4.1.1.	Instrumen Penelitian Kesehatan Mental.....	27
3.4.1.2.	Instrumen Penelitian Persepsi Dukungan Sosial .....	29
3.5.	Uji .....	30
3.5.1.	Uji Coba Instrumen.....	30
3.5.2.	Hasil Uji Validitas .....	31
3.5.2.1.	Hasil Uji Validitas Instrumen Kesehatan Mental .....	31
3.5.2.2.	Hasil Uji Validitas Instrumen Persepsi Dukungan Sosial	33
3.5.3.	Hasil Uji Reliabilitas.....	35
3.5.3.1.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesehatan Mental.....	35
3.5.3.2.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Persepsi Dukungan Sosial .....	35
3.6.	Analisis Data .....	35
3.6.1.	Uji Statistik.....	35
3.6.1.1.	Analisis Deskriptif .....	35
3.6.1.2.	Uji Normalitas .....	35
3.6.1.3.	Uji Linearitas .....	36
3.6.1.4.	Uji Kolerasi.....	36
3.6.1.5.	Uji Hipotesis .....	36
3.6.1.6.	Hipotesis Statistik .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>38</b>
4.1.	Gambaran Responden Penelitian.....	38
4.1.1.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin....	38
4.1.2.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	39
4.1.3.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan .....	39
4.1.4.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak .....	40
4.1.5.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili .....	40
4.1.6.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Masa Kerja.....	41
4.1.7.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Bidang Pengajaran	

.....	41
4.1.8. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Instansi Pekerjaan .....	42
4.2. Prosedur Penelitian .....	43
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	43
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	44
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	45
4.3.1. Data Deskriptif Persepsi Kesehatan Mental .....	45
4.3.1.1 Hasil kategorisasi skor variabel Kesehatan Mental .....	45
4.3.2. Data Deskriptif Dukungan Sosial .....	46
4.3.2.1 Hasil kategorisasi skor variabel Persepsi Dukungan Sosial .....	47
4.3.3. Uji Outlier .....	48
4.3.4. Uji Normalitas .....	50
4.3.5. Uji Linearitas .....	51
4.3.6. Uji Kolerasi .....	51
4.3.7. Uji Hipotesis .....	52
4.4. Tabulasi Silang .....	53
4.4.1. Tabulasi Silang Berdasarkan Jenis Kelamin .....	53
4.4.2. Tabulasi Silang Status Pernikahan .....	54
4.5. Pembahasan .....	55
4.6. Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
5.1. Kesimpulan .....	59
5.2. Implikasi .....	59
5.3. Saran .....	60
5.3.1. Subyek Penelitian .....	60
5.3.2. Saran Penelitian .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.3 Blueprint skala Mental Health Inventory – 18 .....	28
Tabel 3.4 Skor Skala <i>Mental Health Inventory</i> – 18.....	28
Tabel 3.1 Blueprint skala The Multidimensional Scale of Perceived Social Support.....	29
Tabel 3.2 Skor Skala Multidimensional Scale of Perceived Social Support .....	30
Tabel 3.5 Koefisiensi Reliabilitas menurut Guildford .....	31
Tabel 3.10 Hasil uji daya diskriminasi pada instrumen <i>Mental Health Inventory-18</i> .....	32
Tabel 3.11 Blue print pada instrument <i>Mental Health Inventory-18</i> setelah uji coba .....	33
Tabel 3.7 Uji Daya Diskriminasi pada instrumen The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) .....	34
Tabel 3.8 Blueprint skala The Multidimensional Scale of Perceived Social Support setelah uji coba .....	34
Tabel. 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	38
Tabel. 4.2 Gambaran Responden Kelompok Usia .....	39
Tabel. 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan .....	39
Tabel. 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Anak.....	40
Tabel. 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	40
Tabel. 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja .....	41
Tabel. 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Bidang Pengajaran .....	42
Tabel. 4.8 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Instansi Pekerjaan.....	43
Tabel. 4.8 Data Deskriptif Variabel Kesehatan Mental .....	45
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Kesehatan Mental.....	46
Tabel. 4.8 Data Deskriptif Variabel Persepsi Dukungan Sosial .....	47
Tabel 4.10 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	50
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas antar Variabel.....	51
Tabel 4. 12 Hasil Uji Kolerasi antar Variabel.....	51

<b>Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis .....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel 4.14 Persamaan Regresi .....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Jenis Kelamin .....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel 4.16 Tabulasi Silang Status Pernikahan .....</b>	<b>54</b>





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Hasil Outlier Kesehatan Mental .....	49
Gambar 4.2 Hasil Outlier Persepsi Dukungan Sosial.....	49
Gambar 4.3 Hasil Outlier Ke- Dua Persepsi Dukungan Sosial .....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

A. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	67
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Mental Health Inventory .....	67
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba The Multidimensional Scale of Perceived Social Support .....	68
Lampiran 3. Data Kasar .....	70
Lampiran 4. Uji Daya Diskriminan dan Reliabilitas Instrumen .....	71
Lampiran 5. Expert Judgement .....	73
Lampiran 6. Inform Consent .....	75
B. PENELITIAN .....	76
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba <i>Mental Health Inventory</i> Final .....	76
Lampiran 2. Instrumen The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Final .....	77
Lampiran 3. Data Kasar .....	79
Lampiran 4. Hasil Analisis SPSS .....	80
RIWAYAT HIDUP .....	83

