

**PENGARUH GRIT TERHADAP MENTAL WELL-BEING
PADA EMERGING ADULTHOOD**



Muhammad Khoerul Umam Ramdani
1801620061

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JUNI 2024

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

"Pengaruh Grit Terhadap Mental Well-being pada Emerging Adulthood"

Nama Mahasiswa : Muhammad Khoerul Umam Ramdani

NIM : 1801620061

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 24 Juni 2024

Pembimbing I



Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog
NIP. 197101282005012001

Pembimbing II



Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		24/7-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		30/7-2024
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)***		8 Juli 2024
Novitasari Rohdearni Damanik, M.Si (Anggota)****		9 Juli 2024
Erik, M.Si (Anggota)****		8 Juli 2024

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 : Muhammad Khoerul Umam Ramdani

NIM : 1801620061

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Grit Terhadap Mental Well-being pada Emerging Adulthood**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi 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, 30 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Khoerul Umam Ramdani



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 : Muhammad Khaerul Uman Ramdhani
NIM : 1801620061
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : KhaerulRamdhani.Psi@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 Grit Terhadap Mental Wellbeing Pada Emerging Adulthood

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, 30 Juli 2024

(M. Khaerul Uman R.)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“You can't control the wind, but you can adjust your sails”

“sure, i might not have all the answers, and i might not always get it right. but right now, in this very moment, i'm in this beautiful space of gratitude. grateful for the life i've had, for the life i'm living, and for the life that's yet to unfold. it's a journey, and i'm embracing every twist and turn with an open heart, a curious mind, and an unwavering spirit. and that, that's what makes me the happiest person alive. at last, if i could be reborn, i wanna be the same person again”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan dan persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yang telah menjadi kekuatan dan inspirasi bagi saya. Terima kasih atas dukungan tanpa henti dan doa yang tak pernah putus. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman saya atas kehadiran mereka yang senantiasa menemani, mendukung, dan memberikan semangat yang tak pernah pudar.

Eksistensi kalian semua sangat berarti bagi hidup saya.

MUHAMMAD KHOERUL UMAM RAMDANI

**PENGARUH GRIT TERHADAP MENTAL WELL-BEING PADA
EMERGING ADULTHOOD**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *grit* memiliki pengaruh terhadap *mental well-being* pada *emerging adulthood*. Metode penelitian yang digunakan ialah metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah *convenience sampling*. Jumlah total sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 424 responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. *Grit* diukur dengan menggunakan *12-items Grit Scale* yang dikembangkan oleh Angela Duckworth et al. (2007) dan *mental well-being* diukur dengan menggunakan *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* yang dikembangkan oleh Stewart-Brown et al. (2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* berpengaruh secara signifikan terhadap *mental well-being* pada *emerging adulthood* ($p = 0,000 < 0,05$). Variabel *grit* memiliki pengaruh sebesar 22,7% terhadap *mental well-being*.

Kata Kunci: *grit, mental well-being, emerging adulthood*

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD KHOERUL UMAM RAMDANI

**THE INFLUENCE OF GRIT ON MENTAL WELL-BEING AMONG
EMERGING ADULTHOOD**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Department

Faculty of Educational Psychology

Jakarta State University

2024

ABSTRACT

This study aims to determine whether grit has an influence on mental well-being in emerging adulthood. The research method used is quantitative research method. The sampling technique used in this study was convenience sampling. The total number of samples in this study were 424 respondents. The data analysis technique used in this study uses simple regression analysis. Grit was measured using the 12-items Grit Scale developed by Angela Duckworth et al. (2007) and mental well-being was measured using The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) developed by Stewart-Brown et al. (2007). The results showed that grit has a significant influence on mental well-being in emerging adulthood ($p = 0,000 < 0,05$). The grit variable has an influence of 22,7% on mental well-being.

Keywords: grit, mental well-being, emerging adulthood

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayahnya penulis diberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, suri tauladan bagi seluruh umat manusia. Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Grit* terhadap *Mental Well-being* pada *Emerging Adulthood*” merupakan hasil penelitian yang disusun guna memenuhi syarat meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, saya menyadari bahwa penyelesaian tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati, saya ingin mengucapkan penghargaan dan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua yang telah memberikan dukungan dan bantuan berharga, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdiyana Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si. selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing
I. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Irma atas bimbingan, ilmu, dan motivasi yang telah Ibu berikan dalam membantu proses penyusunan skripsi ini.
7. Mbak Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing
II. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Mbak

Anggi atas bimbingan, ilmu, dan motivasi yang telah Ibu berikan dalam membantu proses penyusunan skripsi ini.

8. Deden Moenawar selaku Ayah saya dan Lilis Holisoh selaku Ibu saya, saya mengucapkan terima kasih yang telah senantiasa tulus memberikan dukungan moral dan material selama ini. Dukungan mereka telah menjadi pendorong utama bagi saya untuk tetap bersemangat dalam menyelesaikan studi ini.
9. Azmi, Tamam, dan Toni selaku saudara dan saudari yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dan menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
10. Almarhum Bapak Fajar Tjahjono selaku guru dan sosok yang memotivasi penulis untuk terus berusaha meningkatkan potensi diri dan mewujudkan impian serta cita-cita penulis.
11. Adzkia Zahra Izzati, yang telah berkontribusi besar dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu membantu, mendorong, mendoakan, dan menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Abigail, Erin, Farha, Nilam, Sandy, dan Vieka, teman-teman yang selalu mendampingi penulis selama masa perkuliahan, memberikan semangat dan keceriaan.
13. Kintan, Tasya, dan Rafi Hasya, teman seperjuangan dalam penyusunan skripsi, yang selalu berbagi motivasi dan inspirasi serta menjadi penyemangat bagi penulis.
14. Farah, Mirza, Natha, Nawal, Sandy Jaya, dan Upi, yang selalu siap membantu dan berjuang bersama selama penulis menyusun skripsi ini.
15. Afwan dan Ahda, sepupu yang selalu siap sedia menjadi teman ketika penulis sedang suntuk dan butuh hiburan.
16. Kiko, Nazhif, dan Rakeen, teman-teman sejak lama yang selalu memberikan dukungan dan persahabatan yang hangat serta telah mewarnai kehidupan penulis selama kita bersama.

17. Seluruh teman-teman Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 yang telah kebersamai dan berjuang bersama selama masa studi.
18. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
19. Kepada semua orang baik yang telah membantu dan hadir di hidup penulis, terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan dengan tulus kepada kalian semua.
20. *Lastly, although you may not bet the kindest nor the best person you wanted to be, yet after all the things that you've overcome and fought for, even with all your imperfections and flaws, i just want to say "i am really thankful and proud of you. i love you, dear self."*

Penulis menyadari atas banyaknya keterbatasan dan kekurangan dalam pembuatan skripsi ini serta penulis sangat terbuka akan kritik dan saran perbaikan yang diberikan.

Jakarta, 21 Juni 2024

Muhammad Khoerul Umam Ramdani

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoritis	9
1.6.2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. <i>Mental Well-being</i>	11
2.1.1. <i>Pengertian Mental Well-being</i>	11
2.1.2. <i>Aspek Mental Well-being</i>	12
2.1.3. <i>Faktor yang Memengaruhi Mental Well-being</i>	13
2.1.4. <i>Pengukuran Mental Well-being</i>	15
2.2. <i>Grit</i>	15
2.2.1. <i>Definisi Grit</i>	15
2.2.2. <i>Aspek Grit</i>	16

2.2.3.	Indikator <i>Grit</i>	17
2.2.4.	Faktor yang Memengaruhi <i>Grit</i>	19
2.2.5.	Pengukuran <i>Grit</i>	20
2.3.	<i>Emerging Adulthood</i>	20
2.4.	Dinamika Hubungan <i>Grit</i> dengan <i>Mental Well-being</i> pada <i>Emerging Adulthood</i>	21
2.5.	Kerangka Konseptual	23
2.6.	Hipotesis.....	24
2.7.	Hasil Penelitian Yang Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1.	Tipe Penelitian	28
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	29
3.2.1.1.	Definisi Konseptual <i>Mental Well-being</i>	29
3.2.1.2.	Definisi Konseptual <i>Grit</i>	29
3.2.2.	Definisi Operasional.....	29
3.2.2.1.	Definisi Operasional <i>Mental Well-being</i>	29
3.2.2.2.	Definisi Operasional <i>Grit</i>	29
3.3.	Populasi dan Sampel	30
3.3.1.	Populasi.....	30
3.3.2.	Sampel.....	30
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1.1.	Pembuatan Instrumen <i>Mental Well-being</i>	31
3.4.1.2.	Tujuan Pembuatan Instrumen <i>Mental Well-being</i>	32
3.4.1.3.	Dasar Teori Instrumen <i>Mental Well-being</i>	32
3.4.1.4.	Proses Pembuatan Instrumen <i>Mental Well-being</i>	33
3.4.2.	Instrumen <i>Grit</i>	33
3.4.2.1.	Pembuatan Instrumen <i>Grit</i>	33
3.4.2.2.	Tujuan Pembuatan Instrumen <i>Grit</i>	34
3.4.2.3.	Dasar Teori Instrumen <i>Grit</i>	34
3.4.2.4.	Proses Pembuatan Instrumen <i>Grit</i>	34
3.5.	Uji Coba Instrumen	35

3.5.1.	Instrumen <i>Mental Well-being</i>	37
3.5.2.	Instrumen <i>Grit</i>	38
3.6.	Analisis Data.....	40
3.6.1.	Uji Prasyarat.....	40
3.6.1.1.	Uji Normalitas.....	40
3.6.1.2.	Uji Linieritas.....	40
3.6.1.3.	Uji Heteroskedastisitas.....	40
3.6.1.4.	Uji Korelasi.....	41
3.6.2.	Uji Hipotesis.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		43
4.1.	Gambaran Responden/Subyek Penelitian.....	43
4.2.	Prosedur Penelitian.....	46
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	46
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	49
4.4.	Pembahasan.....	61
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....		65
5.1.	Kesimpulan.....	65
5.2.	Implikasi.....	65
5.3.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN.....		74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		124

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Mental Well-being</i>	32
Tabel 3.2 Skala Instrumen <i>Mental Well-being</i>	32
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Grit</i>	33
Tabel 3.4 Skala Instrumen <i>Grit</i>	34
Tabel 3.5 Kategorisasi Koefisien Korelasi Aitem.....	36
Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas	37
Tabel 3.7 Hasil Uji Daya Beda Instrumen <i>Mental Well-being</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Mental Well-being</i>	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Daya Beda Instrumen <i>Grit</i>	39
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Grit</i>	39
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden	43
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden	44
Tabel 4.3 Gambaran Pulau Domisili Responden	44
Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Pendidikan Terakhir Responden	45
Tabel 4.5 Gambaran Aktivitas Saat Ini Responden	46
Tabel 4.6 Data Deskriptif <i>Mental Well-being</i>	49
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Grit</i>	50
Tabel 4.8 Kategorisasi Tingkatan <i>Mental Well-being</i>	51
Tabel 4.9 Tabulasi Silang <i>Mental Well-being</i> dengan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.10 Tabulasi Silang <i>Mental Well-being</i> dengan Usia.....	52
Tabel 4.11 Tabulasi Silang <i>Mental Well-being</i> dengan Pendidikan Terakhir	52
Tabel 4.12 Tabulasi Silang <i>Mental Well-being</i> dengan Aktivitas Saat Ini	53
Tabel 4.13 Kategorisasi Tingkatan <i>Grit</i>	54
Tabel 4.14 Tabulasi Silang <i>Grit</i> dengan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 4.15 Tabulasi Silang <i>Grit</i> dengan Usia	55
Tabel 4.16 Tabulasi Silang <i>Grit</i> dengan Pendidikan Terakhir.....	56
Tabel 4.17 Tabulasi Silang <i>Grit</i> dengan Aktivitas Saat Ini	56
Tabel 4.18 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.19 Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 4.20 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
Tabel 4.21 Hasil Uji Korelasi.....	59
Tabel 4.22 Persamaan Regresi Linier Sederhana.....	59
Tabel 4.23 Uji Determinasi	60

Memartabatkan Bangsa

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 24



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Korespondensi Izin Instrumen	74
Lampiran 2. Lembar <i>Expert Judgement</i>	77
Lampiran 3. Data Kasar Uji Coba Instrumen	81
Lampiran 4. Hasil Uji Coba Instrumen	85
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian	87
Lampiran 6. Data Kasar Instrumen Penelitian	93
Lampiran 7. Data Demografis Responden	113
Lampiran 8. Hasil Analisis Data Deskriptif	115
Lampiran 9. Hasil Analisis Tabulasi Silang	118
Lampiran 10. Hasil Uji Prasyarat	122
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis	123



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*