

**PENGARUH *RESILIENCE* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
*SANDWICH GENERATION***



Oleh:

AZKA FANIAR ADHELA HENDRI

1801620083

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“PENGARUH *RESILIENCE* TERHADAP KESEHATAN MENTAL *SANDWICH*
GENERATION”

Nama Mahasiswa : Azka Faniar Adhela Hendri
NIM : 1801620083
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP.198703242024212001

Pembimbing II

Lupi Yudhaningrum, M.Psi., Psikolog
NIP.198708182019032012

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si *		31/7 - 2024
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si **		30/7 - 2024
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D ***		20 Juli 2024
Erik, M.si ****		29 Jul 2024
Liza Yudhita, M.Psi., Psikolog ****		24/7 - 2024

Catatan:

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan 1 Fakultas Pendidikan Psikologi
- *** Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR ORIGINALITAS

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Azka Faniar Adhela Hendri
NIM : 1801620083
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Resilience terhadap Kesehatan Mental Sandwich Generation” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian pada bulan febuari sampai dengan bulan juli 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, 06 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Azka Faniar Adhela Hendri)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Gagal hanya terjadi jika kita menyerah".
– B. J. Habibie –

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

– Surah Al-Baqarah (2:286) –



Penelitian ini penulis persembahkan untuk Ina, Ayah, dan keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Untuk Dosen pembimbing yang membimbing penulis sampai saat ini, dan untuk teman-teman terdekat yang selalu saling memberikan semangat satu sama lainn

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



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 : Azka Faniar Adhela Mandri
NIM : 1801620083
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Biologi
Alamat email : azkaadhela@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 Resilience terhadap Kesehatan Mental Sandwich Generation

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

(Azka Faniar Adhela Mandri)
nama dan tanda tangan

AZKA FANIAR ADHELA

PENGARUH RESILIENCE TERHADAP KESEHATAN MENTAL
SANDWICH GENERATION

Skripsi

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jumlah responden sebanyak 202 orang yang merupakan *Sandwich Generation* dengan rentang usia 27-43 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Resilience Scale (RS-14) yang disusun oleh wagnild & young dan Mental Health Inventory (MHI-18) yang disusun oleh veit & ware. Hasil data menunjukkan $Sig < 0,001$ yang menunjukkan bahwa *resilience* memiliki signifikansi positif dengan kesehatan mental, yang berpengaruh sebesar 9,37% dan sisanya merupakan faktor lain yang tidak difokuskan dalam penelitian ini. Penelitian ini dapat mengimplikasikan pemahaman tentang resiliensi, kesehatan mental, dan *Sandwich Generation* di masa mendatang dan menekankan pentingnya memiliki resiliensi yang tinggi, terutama bagi *Sandwich Generation*. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena responden hanya berasal dari wilayah JABODETABEK.

Keywords: Resilience, Kesehatan mental, Generasi Sandwich

AZKA FANIAR ADHELA

PENGARUH RESILIENCE TERHADAP KESEHATAN MENTAL
SANDWICH GENERATION

Skripsi

Jakarta: *Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta, 2024.*

ABSTRACT

This study aims to see the effect of resilience on mental health Sandwich Generation, this study uses a quantitative approach with regression analysis, the sampling technique used is non-probability sampling with a total of 202 respondents who are Sandwich Generation with an age range of 27-43 years. The measuring instrument used in this study is the Resilience Scale (RS-14) compiled by wagnild and young and the Mental Health Inventory (MHI-18) compiled by veit & ware. The data results show Sig < 0.001 which shows that resilience has a positive significance with mental health, which has an effect of 9.37% and the rest is other factors that are not focused on in this study. This study can implicate the understanding of resilience, mental health, and Sandwich Generation in the future and emphasize the importance of having high resilience, especially for Sandwich Generation. However, this study has limitations because the respondents only came from the JABODETABEK area.

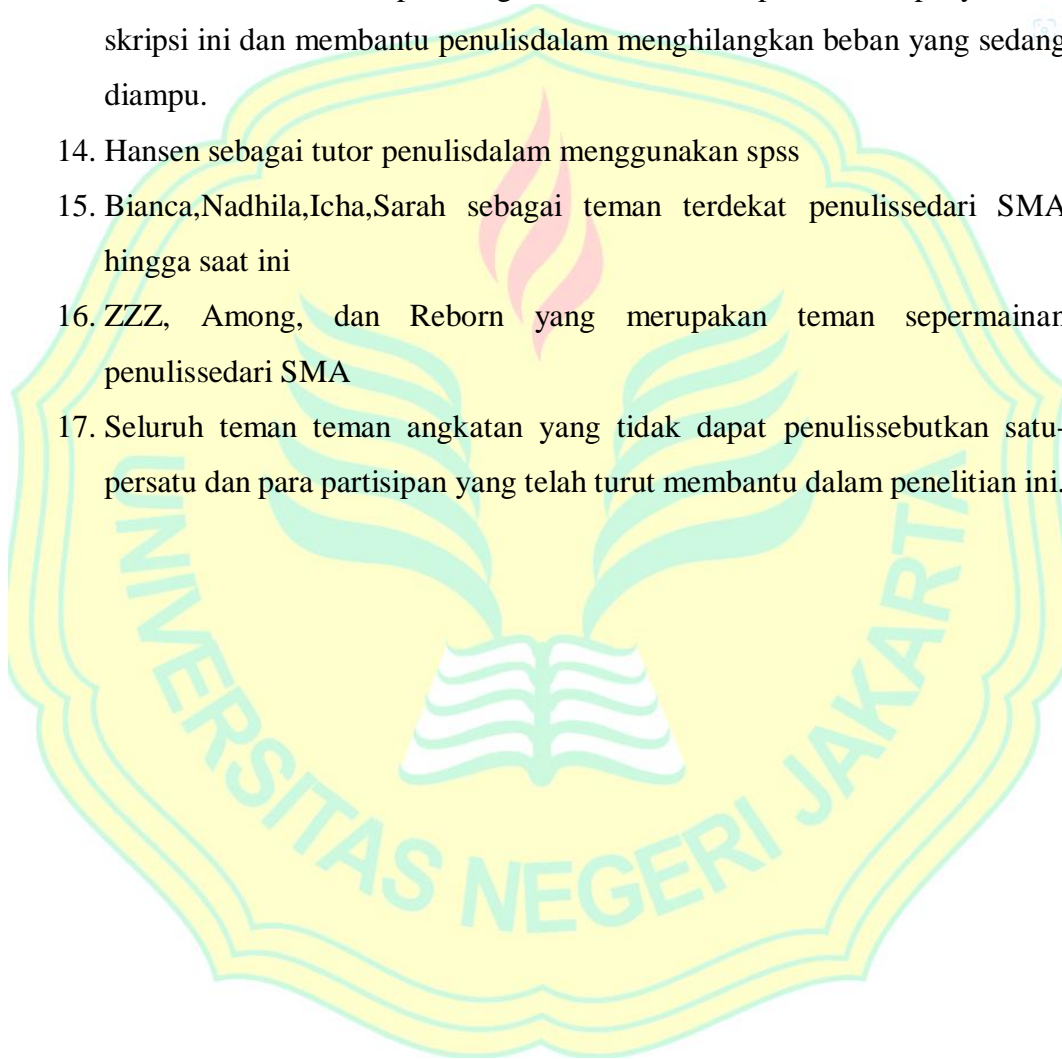
Keywords: Resilience, Mental Health, Sandwich Generation

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rezeki, karunia, dan rahmat-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh *resilience* terhadap kesehatan mental *Sandwich Generation*”. Dalam pembuatannya penulis sangat menyadari banyaknya kekurangan yang ada. Skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik apabila tidak ada andil dari pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis. Oleh karena itu penulis berterima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, PhD selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang berperan besar untuk memberikan saran, kritik, dukungan serta doa hingga saat ini.
7. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar untuk memberikan saran, kritik, dukungan serta doa hingga saat ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan
9. Seluruh staf di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang selalu memberikan bantuan dan dukungan yang berkaitan dengan fasilitas perkuliahan.
10. Ina dan ayah yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya dari awal penulis berkuliah hingga akhir

11. Atu chika, Adin Bagas, Maatu, Bunda, Mamah, Ayah Minak, Kc dan saudara saudara lain yang turut membantu penulis dalam tugas-tugas dan memberikan doa.
12. Dini, Pianisa, Popo, Razel, Saphira dan rekan rekan seperjuangan lainnya yang memberikan dukungan dan tempat penulis berkeluh kesah hingga saat ini
13. Miftahul Khair A. Lopa sebagai teman terdekat penulis saat penyusunan skripsi ini dan membantu penulis dalam menghilangkan beban yang sedang diampu.
14. Hansen sebagai tutor penulis dalam menggunakan spss
15. Bianca, Nadhila, Icha, Sarah sebagai teman terdekat penulis dari SMA hingga saat ini
16. ZZZ, Among, dan Reborn yang merupakan teman sepermainan penulis dari SMA
17. Seluruh teman teman angkatan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu dan para partisipan yang telah turut membantu dalam penelitian ini.




DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	II
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	IV
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ABSTRAK.....	VI
ABSTRACT	VII
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	6
1.2.1 Sandwich Generation memiliki tingkat Stress dan burnout yang tinggi dan rentan terganggu kesehatan mentalnya.....	7
1.2.2 Sandwich Generation memikul beban yang lebih berat dibandingkan non-Sandwich Generation	7
1.2.3 Di Indonesia banyak usia produktif yang termasuk kedalam Sandwich Generation dan Sandwich Generation	7
1.2.4 Resilience diperlukan agar Sandwich Generation dapat bangkit dari peristiwa buruk yang dialami	7
1.3 PEMBATASAN MASALAH.....	7
1.3.1 Pembahasan masalah hanya membahas pengaruh resilience terhadap kesehatan mental Sandwich Generation	7
1.4 RUMUSAN MASALAH.....	7
1.5 TUJUAN PENELITIAN.....	7
1.6 MANFAAT PENELITIAN	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7

BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 KESEHATAN MENTAL	10
2.1.1 <i>Definisi Kesehatan Mental</i>	10
2.1.2 <i>Komponen Kesehatan Mental</i>	11
2.1.3 <i>Pengukuran Kesehatan Mental</i>	10
2.2 RESILIENCE	12
2.2.1 <i>Definisi Resilience</i>	12
2.2.2 <i>Komponen Resilience</i>	13
2.2.3 <i>Pengukuran Resilience</i>	16
2.3 SANDWICH GENERATION.....	17
2.3.1 <i>Definisi Sandwich Generation</i>	17
2.3.2 <i>Peran Sandwich Generation</i>	18
2.4 PENGARUH HUBUNGAN RESILIENCE TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANDWICH GENERATION	20
2.5 KERANGKA PEMIKIRAN.....	21
2.6 HIPOTESIS.....	21
2.7 HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 TIPE PENELITIAN.....	23
3.2 IDENTIFIKASI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL PENELITIAN.....	23
3.2.1 <i>Identifikasi Variabel Penelitian</i>	23
3.2.2 <i>Definisi Konseptual</i>	24
3.2.3 <i>Definisi Operasional</i>	24
3.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	25
3.3.1 <i>Populasi Penelitian</i>	25
3.3.2 <i>Sampel Penelitian</i>	25
3.3.3 <i>Teknik Sampling</i>	26
3.4 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	26
3.4.1 <i>Teknik Pengambilan Data</i>	26
3.4.2 <i>Instrumen Penelitian</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.5 ALAT UKUR PENELITIAN	30
3.5.1 <i>Alat Ukur Kesehatan Mental</i>	30
3.5.2 <i>Alat Ukur Resilience</i>	32
3.6 PROSEDUR PENELITIAN	33
3.7 TEKNIK ANALISIS DATA	34
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30

4.1	GAMBARAN RESPONDEN/SUBJEK PENELITIAN	30
4.1.1	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Usia</i>	30
4.1.2	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....</i>	45
4.1.3	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Domisili</i>	45
4.1.4	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan</i>	45
4.1.5	<i>Gambaran Jenis Pekerjaan Responden.....</i>	46
4.1.6	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Tanggungan Secara Finansial.....</i>	47
	<i>Berdasarkan data yang dikumpulkan, diperoleh distribusi sebagai berikut, Data Jumlah Tanggungan Secara Finansial.....</i>	47
4.1.7	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Keterangan Tanggungan Secara Finansial.....</i>	48
4.1.8	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan Perbulan (Nett Income).....</i>	49
4.1.9	<i>Gambaran Responden Berdasarkan Pengeluaran Perbulan.....</i>	49
4.2	PROSEDUR PENELITIAN	50
4.2.1	<i>Persiapan Penelitian</i>	50
4.2.2	<i>Pelaksanaan Penelitian</i>	51
4.3	HASIL DAN ANALISIS DATA PENELITIAN.....	51
4.3.1	<i>Data Deskriptif Resilience</i>	51
4.3.2	<i>Data Deskriptif Kesehatan Mental.....</i>	52
4.3.4	<i>Kategorisasi Kesehatan Mental</i>	53
4.3.5	<i>Hasil Uji Asumsi.....</i>	54
4.3.6	<i>Hasil Uji Pendukung.....</i>	55
4.3.7	<i>Hasil Uji Hipotesis</i>	55
4.4	PEMBAHASAN.....	56
4.5	KETERBATASAN PENELITIAN.....	59
BAB V.....		60
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....		60
5.1	KESIMPULAN.....	60
5.2	IMPLIKASI.....	60
5.3	SARAN DAN REKOMENDASI.....	60
5.3.1	<i>Bagi partisipan / Sandwich Generation.....</i>	60
5.3.2	<i>Bagi penulisselanjutnya.....</i>	46
RIWAYAT HIDUP.....		54
DAFTAR PUSTAKA.....		48
LAMPIRAN UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....		54
LAMPIRAN PENELITIAN		61

DAFTAR TABEL

TABEL 3. 1 KISI KISI MENTAL HEALTH INVENTORY (MH1-18).....	31
TABEL 3. 2 KISI KISI RESILIENCE SCALE (RS-14).....	33
	
TABEL 4. 1 DATA USIA	30
TABEL 4. 2 DATA JENIS KELAMIN	45
TABEL 4. 3 DATA DOMISILI	45
TABEL 4. 4 DATA STATUS NIKAH.....	46
TABEL 4. 5 DATA JENIS PEKERJAAN	46
TABEL 4. 6 DATA JUMLAH TANGGUNGAN SECARA FINANSIAL.....	47
TABEL 4. 7 DATA KETERANGAN TANGGUNGAN SECARA FINANSIAL.....	48
TABEL 4. 8 DATA PENDAPATAN RESPONDEN	49
TABEL 4. 9 DATA PENGELUARAN PERBULAN.....	49
TABEL 4. 10 DATA DESKRIPTIF RESILIENCE	51
TABEL 4. 11 DATA DEKRIPTIF KESEHATAN MENTAL.....	52
TABEL 4. 12 RUMUS KATEGORISASI <i>RESILIENCE</i>	53
TABEL 4. 13 KATEGORISASI <i>RESILIENCE</i>	53
TABEL 4. 14 RUMUS KATEGORISASI KESEHATAN MENTAL	54
TABEL 4. 15 KATEGORISASI KESEHATAN MENTAL.....	54
TABEL 4. 16 TABEL HASIL UJI LINEARITAS	54
TABEL 4. 17 TABEL HASIL UJI KORELASI.....	55
TABEL 4. 18 MODEL <i>SUMMARY SANDWICH GENERATION</i>	55
TABEL 4. 19 <i>ANOVA SANDWICH GENERATION</i>	56
TABEL 4. 20 <i>COEFFICIENT SANDWICH GENRATION</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. 1 INSTRUMEN KESEHATAN MENTAL (MENTAL HEALTH INVENTORY, MHI-18)	55
LAMPIRAN 1. 2 INSTRUMEN <i>RESILIENCE</i> (<i>RESILIENCE SCALE</i> , RS-14).....	56
LAMPIRAN 1. 3 DATA KASAR.....	56
LAMPIRAN 1. 4 <i>INFORM CONSENT</i>	59
LAMPIRAN 1. 5 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KESEHATAN MENTAL	59
LAMPIRAN 1. 6 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS <i>RESILIENCE</i>	60
LAMPIRAN 2. 1 INSTRUMEN KESEHATAN MENTAL (MENTAL HEALTH INVENTORY, MHI-18)	61
LAMPIRAN 2. 2 INSTRUMEN <i>RESILIENCE</i> (<i>RESILIENCE SCALE</i> , RS-14).....	62
LAMPIRAN 2. 3 DATA KASAR.....	63
LAMPIRAN 2. 4 HASIL ANALISIS DATA REGRESI INSTRUMEN <i>MENTAL HEALTH INVENTORY</i> DAN <i>RESILIENCE SCALE</i>	74
LAMPIRAN 2. 5 DESKRIPTIF MENTAL HEALTH	75
LAMPIRAN 2. 6 DESKRIPTIF <i>RESILIENCE</i>	75
LAMPIRAN 2. 7 UJI NORMALITAS MENTAL HEALTH DAN <i>RESILIENCE</i>	75
LAMPIRAN 2. 8 UJI LINEARITAS MENTAL HEALTH DAN <i>RESILIENCE</i>	75
LAMPIRAN 2. 9 KATEGORISASI <i>RESILIENCE</i>	76
LAMPIRAN 2. 10 <i>INFROM CONSENT</i>	77