

**PENGARUH MENTAL HEALTH LITERACY  
TERHADAP WELL-BEING PADA EMERGING ADULT**



*Intelligentia - Dignitas*

**Oleh:**

**Fitriani Rasyidah**

**1801620082**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

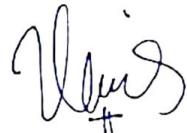
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI 2025**

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

*PENGARUH MENTAL HEALTH LITERACY  
TERHADAP WELL-BEING PADA EMERGING ADULT*

Nama Mahasiswa : Fitriani Rasyidah  
NIM : 1801620082  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 22 Januari 2025

Pembimbing I



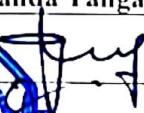
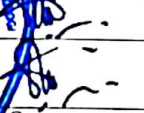
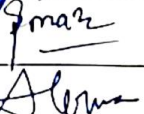
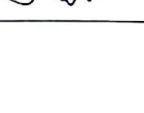

Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703242024212001

Pembimbing II



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

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si. (Penanggung Jawab)*		18/02/2025
Mira Ariyani Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)*		18/02/2025
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)***		18/02/2025
Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog (Anggota)****		5-2-2025
Ernawati, M.Psi, Psikolog (Anggota)****		5-2-2025

Catatan:

- \*Dekan Fakultas Psikologi
- \*\* Wakil Dekan I Fakultas Psikologi
- \*\*\* Dosen Fakultas Psikologi
- \*\*\*\* Dosen Penguji Selain Pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Fitriani Rasyidah

NIM : 1801620082

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Mental Health Literacy terhadap Well-Being pada Emerging Adult**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Januari 2025.
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, 3 Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Fitriani Rasyidah)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan”

Q.S. Al-‘Alaq : 1

*“Life must go on” –papah*

“Hiduplah seperti bunga dandelion.

Dandelion tidak secantik mawar, tidak seindah lili, tidak seabadi edelweis.

Dandelion tidak memiliki mahkota yang membuatnya tampak menarik. Tapi dandelion adalah bunga paling kuat. Dia tetap bisa tumbuh di antara rerumputan liar, di celah batu. Dandelion terlihat rapuh, tapi begitu kuat, begitu indah, begitu berani. Berani menantang sang angin, terbang tinggi, begitu tinggi.. menjelajah angkasa sampai akhirnya tiba di suatu tempat untuk dapat tumbuh membentuk kehidupan baru.

Kadang hatimu akan terasa sakit, kadang senyummu akan hilang, kadang semangatmu bisa patah dan seolah duniamu hancur tanpa peringatan. Tidak peduli seberapa hancurnya dirimu sekarang, kamu punya kesempatan untuk mengembalikan kekuatanmu lagi.”

*- Erisca Febriani, Serendipity*

*Alhamdulillah bini matihi tatimmush sholihaat.* Atas rahmat dan nikmat dari Allah *subhaanahu wa ta'aalaa* saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua yang senantiasa mendidik saya dan menyampaikan betapa pentingnya pendidikan bagi kehidupan. Kepada guru geografi yang mengajarkan banyak nilai kehidupan selama saya di MAN.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Fitriani Rasyidah  
NIM : 1801620082  
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi  
Alamat email : fitriani.rasy@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 Mental Health Literacy terhadap well-being pada Emerging Adult

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, 8 Maret 2025

Penulis

(Fitriani Rasyidah)

**FITRIANI RASYIDAH**

**PENGARUH MENTAL HEALTH LITERACY TERHADAP WELL-BEING PADA  
EMERGING ADULT**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2025

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari *mental health literacy* terhadap *well-being* pada *emerging adult* yang bertempat tinggal di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis uji regresi sederhana. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) yang diadaptasi oleh Mayangsari *et al* (2023) dari O'Connor & Casey (2015) dan *Indonesian Well-Being Scale* (IWS) yang dibuat oleh Maulana *et al* (2019). Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 612 partisipan dengan rentang usia 18-25 tahun, dengan teknik *convenience* sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mental health literacy* tidak berpengaruh secara signifikan pada *well-being* karena hanya memiliki nilai *R Square* sebesar 0,004. Mengingat adanya kemungkinan bias budaya dalam alat ukur *Mental Health Literacy Scale* (MHLS), penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen *Mental Health Literacy Scale* (MHLS) yang mempertimbangkan aspek budaya responden.

**Kata Kunci:** *mental health literacy, well-being, emerging adult.*

**FITRIANI RASYIDAH**

**THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH LITERACY ON WELL-BEING  
AMONG EMERGING ADULT**

*Thesis*

*Jakarta: Psychology Major*

*Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta*

2025

**ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an influence of mental health literacy on well-being in emerging adults who live in Indonesia. The research method used is quantitative with simple regression test analysis. The measurements in this study used the Mental Health Literacy Scale (MHLS) instrument adapted by Mayangsari et al (2023) from O'Connor & Casey (2015) and the Indonesian Well-Being Scale (IWS) made by Maulana et al (2019). The number of samples obtained was 612 participants with an age range of 18-25 years, with a convenience sampling technique. The results of this study indicate that mental health literacy does not significantly affect well-being because it only has an R Square value of 0.004. Given the possibility of cultural bias in the Mental Health Literacy Scale (MHLS) measuring instrument, further research is recommended to develop a Mental Health Literacy Scale (MHLS) instrument that considers the cultural aspects of respondents.*

***Keywords: mental health literacy, well-being, emerging adult.***

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *rahbil 'aalamiin*. Segala puji dan syukur kepada Allah *subhaanahu wa ta'aalaa*. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah *shallallaahu 'alayhi wa sallam*. Atas nikmat dan rahmah-Nya penulis bisa mengerjakan dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mental Health Literacy* terhadap *Well-Being* pada *Emerging Adult*”. Dalam perjalanan mengerjakan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pelajaran mengenai kehidupan. Proses yang tidak sebentar mengajarkan penulis untuk kembali percaya bahwa semua hal terjadi atas izin-Nya dan juga kembali mengingat bahwa “Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra'd ayat 11).

Banyaknya pihak yang terlibat dalam pengerjaan skripsi ini merupakan sebuah anugrah dan nikmat dari-Nya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing 1 yang telah berdedikasi membimbing, memberikan dukungan dan arahan serta percaya kepada penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan dukungan, bimbingan serta arahan kepada penulis mengenai penulisan skripsi ini.



7. Mba Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses perkuliahan penulis.
8. Bapak dan Ibu dosen serta staf di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
9. Mamah yang tiada hentinya percaya dan dengan segenap jiwa dan raganya mendukung penulis dalam menempuh pendidikan formal.
10. Keluarga yang telah memberikan dukungan dan perhatian kepada penulis.
11. Pandu, Ocha, Hakim dan Bayu yang turut berpartisipasi dalam tugas kuliah penulis.
12. Siti N. yang selalu mendengarkan penulis dengan lapang dan sabar, memberikan dukungan dan senantiasa menanyakan kemajuan pengerjaan skripsi.
13. Sagita Z. T. yang telah menemani penulis dari awal masuk kuliah serta mendukung penuh penulis dalam pengerjaan skripsi.
14. Nur Anbiya M. yang telah mengajak penulis untuk mengerjakan skripsi saat awal tahun 2024.
15. Shania N. S. yang menjadi teman kuliah dan bimbingan serta telah meluangkan waktu dan tenaga dalam pengumpulan data partisipan.
16. Alya, Fathimah, Haani, Nayla, Reza, Rizka, Shabrina, Shania, Zulfa yang telah mewarnai bangku perkuliahan penulis.
17. Jia, Putri, Nilam dan Aulia yang telah menemani masa magang penulis.
18. Shania, Rifka, Dijee, Felta, Farhan dan Amir yang menjadi teman seperbimbingan dan mengerjakan skripsi bersama.
19. Teman dan keluarga yang senantiasa menanyakan kemajuan pengerjaan skripsi dan memberikan dukungan serta bantuan yang sangat berarti.
20. Teman-teman angkatan 2020 yang turut membantu dan berjuang bersama dalam perkuliahan ini.
21. Seluruh pihak yang terlibat dalam pengerjaan skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi secara sukarela.

Jakarta, 17 Januari 2024

Fitrani Rasyidah

## DAFTAR ISI

<b>PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	7
1.3. Pembatasan Masalah .....	8
1.4. Rumusan Masalah .....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoretis .....	9
1.6.2. Manfaat Praktis untuk Masyarakat .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1. <i>Well-Being</i> .....	10
2.1.1. Definisi <i>Well-Being</i> .....	10
2.1.2. Dimensi-dimensi <i>Well-Being</i> .....	10
2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Well-Being</i> .....	13
2.1.4. Proses Terbentuknya <i>Well-Being</i> .....	15
2.2. <i>Mental Health Literacy</i> .....	16
2.2.1. Definisi <i>Mental Health Literacy</i> .....	16
2.2.2. Dimensi-dimensi <i>Mental Health Literacy</i> .....	16
2.2.3. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Mental Health Literacy</i> .....	19
2.3. <i>Emerging Adulthood</i> .....	20
2.3.1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i> .....	20
2.3.2. Tugas Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i> .....	21
2.3.3. Dimensi-dimensi <i>Emerging Adulthood</i> .....	22
2.3.4. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Emerging Adulthood</i> .....	24
2.4. Dinamika Variabel <i>Well-Being</i> dengan <i>Mental Health Literacy</i> .....	25

2.5. Kerangka Pemikiran .....	26
2.6. Hipotesis Penelitian .....	27
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1. Tipe Penelitian .....	30
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	30
3.2.1. Definisi Konseptual .....	31
3.2.2. Definisi Operasional .....	31
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
3.3.1. Populasi Penelitian .....	31
3.3.2. Sampel Penelitian .....	32
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i> .....	32
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.4.1. Teknik Pengambilan Data .....	33
3.4.2. Instrumen Penelitian .....	33
3.5. Analisis Data .....	43
3.5.1. Uji Normalitas .....	43
3.5.2. Uji Linieritas .....	43
3.5.3. Uji Korelasi .....	44
3.5.4. Uji Heteroskedastisitas .....	44
3.5.5. Uji Autokorelasi .....	44
3.5.6. Uji Regresi Sederhana .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian .....	46
4.1.1. Gambaran Partisipan Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
4.1.2. Gambaran Partisipan berdasarkan Agama .....	46
4.1.3. Gambaran Partisipan berdasarkan Usia .....	47
4.1.4. Gambaran Partisipan berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	47
4.1.5. Gambaran Partisipan berdasarkan Domisili .....	48
4.1.6. Gambaran Partisipan berdasarkan Pekerjaan .....	49
4.2. Prosedur Penelitian .....	49
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	49
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	50
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	51
4.3.1. Hasil Data Deskriptif .....	51

4.3.2. Tabel Distribusi dan Kategorisasi Data .....	52
4.3.3. Hasil Uji Asumsi.....	53
4.3.4. Hasil Uji Hipotesis.....	55
4.4. Pembahasan .....	56
4.5. 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.....	59
5.3.1. Saran bagi Penelitian Selanjutnya.....	59
5.3.2. Saran bagi Masyarakat.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>80</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1.</b> Kisi-kisi Instrumen <i>Indonesian Well-Being Scale</i> .....	35
<b>Tabel 3.2.</b> Validitas <i>Indonesian Well-Being Scale</i> .....	36
<b>Tabel 3.3.</b> Reliabilitas <i>Indonesian Well-Being Scale</i> .....	37
<b>Tabel 3.4.</b> Kisi-kisi Instrumen <i>Mental Health Literacy Scale</i> .....	39
<b>Tabel 3.5.</b> Skala Likert Instrumen <i>Mental Health Literacy Scale</i> .....	40
<b>Tabel 3.6.</b> Validitas <i>Mental Health Literacy Scale</i> .....	42
<b>Tabel 3.7.</b> Reliabilitas <i>Mental Health Literacy Scale</i> .....	43
<b>Tabel 4.1.</b> Gambaran Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
<b>Tabel 4.2.</b> Gambaran Partisipan berdasarkan Agama .....	46
<b>Tabel 4.3.</b> Gambaran Partisipan berdasarkan Usia.....	47
<b>Tabel 4.4.</b> Gambaran Partisipan berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	47
<b>Tabel 4.5.</b> Gambaran Partisipan berdasarkan Domisili .....	48
<b>Tabel 4.6.</b> Gambaran Partisipan berdasarkan Pekerjaan .....	49
<b>Tabel 4.7.</b> Data Deskriptif <i>Well-Being</i> .....	51
<b>Tabel 4.8.</b> Data Deskriptif <i>Mental Health Literacy</i> .....	51
<b>Tabel 4.9.</b> Tabel Distribusi <i>Indonesian Well-Being Scale</i> .....	52
<b>Tabel 4.10.</b> Kategorisasi <i>Mental Health Literacy Scale</i> .....	53
<b>Tabel 4.11.</b> Hasil Uji Normalitas.....	53
<b>Tabel 4.12.</b> Hasil Uji Linieritas .....	53
<b>Tabel 4.13.</b> Hasil Uji Korelasi.....	54
<b>Tabel 4.14.</b> Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4.15.</b> Hasil Uji Autokorelasi.....	55
<b>Tabel 4.16.</b> Hasil Uji Regresi .....	55

## DAFTAR GAMBAR

**Gambar 2.1.** Kerangka Pemikiran ..... 27

