

**PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA *EMERGING ADULTHOOD* PASCA PUTUS HUBUNGAN
BERPACARAN**



Oleh :

ALKAYLA NURUL ANASTASYA

1801621146

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Intelligentia - Dignitas

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PENGARUH *COPING STRATEGY* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA *EMERGING ADULTHOOD* PASCA PUTUS HUBUNGAN
BERPACARAN**



Oleh :

Alkayla Nurul Anastasya

1801621146

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**

Intelligentia - Dignitas

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI Jakarta

2025

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

**“Pengaruh *Coping Strategy* terhadap Kesehatan Mental pada
Emerging Adulthood Pasca Putus Hubungan Berpacaran”**

Nama Mahasiswa : Alkayla Nurul Anastasya

NIM : 1801621146

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

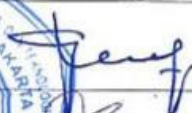

Anggi Mayangsari, M. Psi., Psikolog


Irma Rosalinda Lubis, M. Si.,
Psikolog

NIP. 199505312022032017

NIP. 197101282005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Kedatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggung Jawab)		31/7 2025
Mira Ariyani, Ph. D (Wakil Dekan/Wakil Penanggung Jawab)		28-07-25
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd (Ketua Penguji)		25-07-25
Mira Ariyani, Ph. D (Penguji I)		28-07-25
Ade Siti Mariyam, M. Psi., Psikolog (Penguji II)		25-07-25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Alkayla Nurul Anastasya

NIM : 801621146

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Coping Strategy* terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood* Pasca Putus Hubungan Berpacaran” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Januari sampai dengan Juli 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh 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 ini tidak benar.

Jakarta, 26 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Al

Alkayla Nurul Anastasya

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

I DID IT

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan bagi orang tua saya dan orang yang saya sayangi yang selalu mendukung, mendoakan dan mendampingi saya, sekaligus bagi diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang sejauh ini.

Intelligentia - Dignitas



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Alkayla Nurul Anastasya

NIM : 1801621146

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : alkayla225@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 *COPING STRATEGY* TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* PASCA PUTUS HUBUNGAN BERPACARAN

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, 13 Agustus 2025

Penulis



Alkayla

ALKAYLA NURUL ANASTASYA

**PENGARUH COPING STRATEGY TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA EMERGING ADULTHOOD PASCA PUTUS HUBUNGAN
BERPACARAN**

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis pengaruh coping strategy terhadap kesehatan mental pada individu emerging adulthood setelah putus hubungan berpacaran. Penelitian melibatkan 140 responden berusia 17-25 tahun. Hasil uji regresi menunjukkan coping strategy menjelaskan 75,9% variasi kesehatan mental ($R^2 = 0,759$). Uji F menunjukkan signifikansi dengan nilai Sig. 0,000, menandakan pengaruh kuat antara coping strategy dan kesehatan mental. Dimensi coping strategy seperti Distraction, Catastrophizing, dan Ignoring pain sensations memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan mental, sementara Distancing from pain, Coping self-statements, dan Praying tidak berpengaruh signifikan. Penelitian ini menegaskan pentingnya coping strategy adaptif untuk menjaga kesehatan mental pasca perpisahan.

Kata Kunci: Coping Strategy, Kesehatan Mental, Emerging Adulthood, Putus Hubungan Berpacaran

Intelligentia - Dignitas

ALKAYLA NURUL ANASTASYA

**THE INFLUENCE OF COPING STRATEGY ON MENTAL HEALTH IN
EMERGING ADULTHOOD AFTER A BREAKUP**

Thesis

Jakarta : Major of Psychology,

Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2025

ABSTRACT

This study analyzes the impact of coping strategy on mental health in emerging adulthood individuals after a breakup. The study involved 140 respondents aged 17-25 years. The regression test results showed that coping strategy explained 75.9% of the variation in mental health ($R^2 = 0.759$). The F-test indicated significance with a Sig. value of 0.000, indicating a strong influence between coping strategy and mental health. Coping strategy dimensions such as Distraction, Catastrophizing, and Ignoring pain sensations had a negative impact on mental health, while Distancing from pain, Coping self-statements, and Praying showed no significant effect. This study emphasizes the importance of adaptive coping strategy to maintain mental health after a breakup.

Keyword : Coping Strategy, Mental Health, Emerging Adulthood, Breakup

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Sebagai puji Syukur penulis panjatkan atas segala rahmat dan karunia Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proses penulisan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Coping Strategy terhadap Kesehatan Mental pada Emerging adulthood Pasca Putus hubungan pacaran"*. Adapun skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) dari Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti sadar bahwa terdapat berbagai pihak yang berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang mendalam atas segala dukungan yang diberikan oleh :

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R., 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, M. Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
4. Bapak Herdian Maulana, Ph. D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S. Psi., M. Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing II, terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Irma atas segala arahan dan masukan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini,
6. Ibu Hermeilia Megawati, S. Psi., M. A selaku Dosen Pembimbing Akademik,
7. Mba Anggi Mayangsari, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, terima kasih kepada Mba Anggi atas segala bimbingan dan evaluasi selama proses penyusunan skripsi,
8. Orang tua saya, terlebih kepada Ibu lin Widyanti atas segala dukungan moral dan material yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, terima kasih atas doa dan semangat yang telah diberikan,
9. Keluarga besar saya atas segala dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi,
10. Susana Bureni selaku teman dekat penulis selama masa perkuliahan, terima kasih sudah selalu mendengarkan keluh kesah, terima kasih juga karena sudah menjadi teman yang perhatian selama ini, semoga kehidupanmu selalu lancar dan bahagia ya,
11. Athena Keysha Putri Damayanti selaku teman dekat penulis selama masa perkuliahan, terima kasih sudah menjadi teman yang selalu

membalas pesan sekalipun itu jam 3 pagi, terima kasih karena sudah perhatian kepada penulis, semoga kehidupanmu selalu lancar dan bahagia ya,

12. Ibrahim Abdussalam selaku teman dekat penulis selama masa perkuliahan, terima kasih sudah selalu peduli dan peka kepada teman-temannya, terima kasih juga karena sudah menjadi pendengar dan pemberi saran yang baik, semoga kehidupanmu selalu lancar dan bahagia ya,
13. Ikhlas Haykal Fadli selaku teman dekat penulis selama masa perkuliahan, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik atas keluh kesah penulis selama ini, terima kasih juga sudah selalu peduli kepada teman-temannya, semoga kehidupanmu selalu lancar dan bahagia ya,
14. Indrawan Shidqi Baskoro selaku teman penulis selama perkuliahan, terima kasih atas obrolan-obrolan lucu dan perhatian nya, semoga kehidupanmu selalu lancar dan bahagia ya,
15. Muhammad Bregas Putra Pangestu selaku seseorang yang menemani proses skripsi, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan dan memberikan semangat selama proses perkuliahan dan penulisan skripsi. Terima kasih juga telah memberikan pengertian, kesabaran, dan telah mendukung saya selama ini. Semoga kita selalu dimudahkan dan dilancarkan dalam segala urusan,
16. Kayla Izzati yang telah menjadi teman penulis selama bertahun-tahun lamanya sejak masa SMA hingga sekarang dan hingga nanti. Terima kasih sudah selalu ada di saat senang maupun susah, terima kasih selama ini sudah selalu ada dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis, serta menjadi penyemangat dalam proses penulisan skripsi,
17. Annisa Putri Wibowo yang telah menjadi teman penulis selama masa perkuliahan, teman berbagi keluh kesah, teman yang selalu ada di saat senang maupun susah, dan teman yang selalu berkomunikasi di setiap harinya. Terima kasih juga telah menjadi penyemangat dan mendorong penulis dalam mengerjakan skripsi ini,
18. Alifianafiisa Nurulkaunain Kristi, Khalid Ahmad Izzah, Muhammad Angga Rizky Saputra, Muhammad Alifia Putra, Zahra Ruvy dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan nama-namanya karena terlalu banyak. Terima kasih sudah mendukung penulis di saat masa-masa yang menyulitkan bagi penulis, semoga kita semua diberikan kelancaran dan kemudahan dalam segala urusan,
19. Orang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, semoga selalu dalam keadaan sehat dan bahagia. Semoga apa yang selama ini diinginkan dan diusahakan segera tercapai,

20. Seluruh teman-teman kelas F yang selama 4 tahun ini sudah saling membantu satu sama lain, semoga kita semua bisa mendapatkan apa yang selama ini di inginkan,
21. Seluruh teman-teman angkatan 2021 yang selalu bisa diandalkan ketika dalam situasi sulit, semoga segala sesuatu yang kita harapkan akan segera tercapai,
22. Diri sendiri yang sudah selalu bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih karena sudah terus melangkah maju meskipun tidak selalu mudah dan tidak selalu sempurna, namun sudah selalu berusaha memberikan hasil yang terbaik,

Semoga Allah SWT selalu memberikan kebaikan kepada semua yang telah terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada skripsi ini, sehingga penulis terbuka terhadap segala kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 26 Juni 2025

Alkayla Nurul Anastasya



DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	4
Alkayla Nurul Anastasya	4
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	5
ABSTRAK	7
ABSTRACT	8
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL	15
BAB I	16
PENDAHULUAN	16
1.1 Latar Belakang Masalah	16
1.2 Identifikasi Masalah	25
1.3 Pembatasan Masalah.....	26
1.4 Rumusan Masalah	26
1.5 Tujuan Penelitian	26
1.6 Manfaat Penelitian	26
BAB II	28
TINJAUAN PUSTAKA	28
2.1 Kesehatan Mental	28
2.2 Coping Strategy	37
2.3 Emerging adulthood	43
2.4 Putus Hubungan Berpacaran	46
2.5 Dinamika Antar Variabel	52
2.6 Kerangka Konseptual	53
2.7 Hipotesis Penelitian	54
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan	54
BAB III	57
METODE PENELITIAN	57
3.1 Tipe Penelitian	57
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	57
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	59
3.4 Teknik Pengumpulan Data	60
3.4.1 Instrumen Penelitian	61
3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen	62
3.4.3 Proses Adaptasi Instrumen	65
3.5 Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Uji Keterbacaan	65
1.2.1 Uji Keterbacaan	70

3.6 Analisis Data	70
BAB IV	73
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	73
4.2 Prosedur Penelitian.....	74
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	76
4.3.7 Pembahasan	86
4.3.7 Keterbatasan Penelitian	89
BAB V	91
KESIMPULAN DAN SARAN	91
5.1 Kesimpulan	91
5.2 Implikasi.....	91
5.3 Saran	92
DAFTAR ISI	93
LAMPIRAN	96



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

54



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi <i>Mental Health Inventory-38</i>	63
Tabel 3.2 Kisi-Kisi <i>Coping Strategy Questionnaire-Revised</i>	64
Tabel 3.3 Uji Validitas <i>Mental Health Inventory-38</i>	66
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas <i>Mental Health Inventory-38</i>	68
Tabel 3.5 Instrumen <i>Coping Strategy Questionnaire-Revised</i>	69

Tabel 4.1 Data Deskriptif	76
Tabel 4.2 Uji Normalitas	77
Tabel 4.3 Uji Linearitas	78
Tabel 4.4 Uji Korelasi	79
Tabel 4.5 Uji Heteroskedastisitas	82
Tabel 4. 6 Model Summary	83
Tabel 4. 7 ANOVA	83
Tabel 4. 8 Coefficients	84



Intelligentia - Dignitas