

**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL POSITIF PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Oleh:
RIISDA MUNIFA
1106618004

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL POSITIF PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

RISDA MUNIFA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai Gambaran Kesehatan Mental Positif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Sampel dalam penelitian berjumlah 105 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik insidental sampling. Alat pengumpulan data menggunakan *Mental Health Continuum Long Form (MHC-LF)* yang dibuat oleh Corey L. M. Keyes, Ph.D. berjumlah 35 item. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kesehatan mental positif mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sebagian besar berada dalam keadaan sehat mental sedang (*moderately mentally healthy*).

Kata kunci: Mahasiswa, Kesehatan Mental Positif

**THE OVERVIEW OF POSITIVE MENTAL HEALTH AMONG STUDENTS
OF THE FACULTY OF EDUCATION, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

RISDA MUNIFA

ABSTRACT

This study aims to obtain information regarding the positive mental health profile of students in the Faculty of Education at Universitas Negeri Jakarta. The research employed a quantitative approach using the survey method. The sample consisted of 105 students, selected using a accidental sampling technique. Data were collected using the Mental Health Continuum-Long Form (MHC-LF) developed by Corey L. M. Keyes, Ph.D., which consists of 35 items. The results of the study indicate that the majority of students from the Faculty of Education at Universitas Negeri Jakarta are in the category of moderately mentally healthy, meaning they possess a reasonably good level of mental well-being but have not yet reached the optimal state of flourishing.

Keyword: Student, Positive Mental Health

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/ SIDANG SKRIPSI

Judul : Gambaran Kesehatan Mental Positif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
Nama Mahasiswa : Risda Munifa
Nomor Registrasi : 1106618004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 31 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

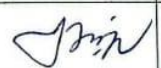


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197909052010122002



Hilma Fitriyani, M.Pd
NIP. 198307082023212031

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		10 September 2025
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		10 September 2025
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Ketua Penguji)***		13 Agustus 2025
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Penguji I)****		14 Agustus 2025
Dr. Herdi, M.Pd. (Penguji II)****		12 Agustus 2025

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I/Wakil Penanggungjawab

***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi

****Dosen Penguji selain Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Risda Munifa

NIM : 1106618004

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Gambaran Kesehatan Mental Positif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2023 sampai dengan bulan Juli 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 25 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



(Risda Munifa)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Risda Munifa
NIM : 1106618004
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : munifarisda@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Kesehatan Mental Positif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 12 Oktober 2025

Penulis

(Risda Munifa)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sekecil apapun yang kamu lakukan, itu tetap lah menjadi sebuah proses”

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang tersayang yang selalu mendukung saya, yaitu:

1. Kedua orang tua, papa saya bapak Hasanain yang sudah memberikan segala usahanya untuk menyayangi dan membiayai kehidupan saya, juga mama saya tercinta almarhumah Siti Nurjannah yang selalu saya sebut namanya dalam doa.
2. Nenek saya tercinta yang sudah menggantikan peran seorang ibu dalam hidup saya
3. Kakak perempuan saya yaitu ka Fida yang selalu memberikan rasa sayangnya, kakak laki-laki saya yaitu abang Bobi, dan juga kakak ipar saya yaitu ka Manda yang selalu mendengar keluh kesah saya.
4. Dokter Vania, dokter yang selama ini sudah membantu saya dalam menemukan tujuan hidup dan juga para perawat di rumah sakit yang selalu memotivasi saya agar tidak menyerah.
5. Sahabat saya tersayang, Rini dan Tami yang sudah memberikan dukungannya dalam berbagai hal terutama dalam pembuatan skripsi ini, kalian terbaik dan akan selalu menjadi sahabat terbaik.
6. Sahabat kecil saya, Mahmudah yang selalu mau saya repotkan dalam keadaan apapun.
7. Sahabat terbaik saya, Hanna dan Shifa yang telah menemani dan mendengar keluh kesah saya dan saling menyemangati satu sama lain.
8. Teman-teman Bimbingan dan konseling, Ate, Tasya, Nindi, Chae yang bersedia membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.
9. Semua teman-teman Bimbingan Konseling yang secara langsung dan tidak langsung membantu saya.
10. Dan yang terpenting, terimakasih untuk diri saya yang sudah mau bertahan hingga sejauh ini

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah serta Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kesehatan Mental Positif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi ini dibuat berdasarkan panduan yang diberikan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung turut membantu, mengarahkan, dan membimbing, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Pertama, Dr. Eka wahyuni, MAAPDD. Selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama proses penyusunan tugas akhir ini dan Hilma Fitriyani, M.Pd. selaku dosen pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Karsih, M.Pd., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.

Ketiga, kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.

Keempat, kepada seluruh keluarga dan sahabat saya yang telah memberi dukungan, motivasi, semangat, arahan, dan berbagai bantuan kepada saya selama proses penyusunan proposal penelitian.

Peneliti menyadari keterbatasan kemampuan dalam penulisan dan penyusunan tugas akhir ini yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun sehingga bermanfaat khususnya bagi penulis juga bagi bidang studi bimbingan dan konseling pada umumnya.

Jakarta, Juli 2025

Peneliti,

Risda Munifa



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
1. Kegunaan Teoritis	5
2. kegunaan Praktis.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR.....	7
A. Kajian Teoritik	7
1. Definisi Kesehatan Mental Positif.....	7
2. Kategori Kesehatan Mental Positif.....	8
3. Dimensi Kesehatan Mental Positif	9
4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Positif.....	10
5. Karakteristik Kesehatan Mental Positif.....	12
B. Penelitian yang relevan	13
C. Kerangka Berpikir	14

BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Tujuan Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16
C. Metode Penelitian.....	16
D. Populasi dan sampel	17
E. Teknik Pengumpulan Data	18
1. Definisi konseptual	18
2. Definisi Operasional	18
3. Kisi-kisi Instrumen	18
4. Pengujian Persyaratan Instrumen	20
5. Langkah langkah Adaptasi Instrumen	22
6. Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V.....	45
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi	45
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	16
Tabel 3.2 Jumlah populasi.....	17
Tabel 3.3 Tabel Kisi kisi Aspek <i>MHC-LF</i>	19
Tabel 3.4 Uji Validitas Instrumen Mental Health Continuum-Long Form (MHC-LF).....	20
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Instrumen Mental Health Continuum – Long Form (MHC-LF).....	22
Tabel 3.6 Rumus Kategorisasi 3 kriteria	24
Tabel 4.1 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Jenis kelamin	25
Gambar 4.1 Histogram Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	25
Tabel 4.2 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Usia.....	26
Tabel 4.3 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Angkatan	27
Tabel 4.4 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Prodi.....	27
Tabel 4.5 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Sumber biaya	28
Tabel 4.6 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Aspek EWB 1	29
Tabel 4.6.1 Gambaran Aspek Emotional Well-Being 1 Berdasarkan Usia...	30
Tabel 4.6.2 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being 1</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4.6.3 Gambaran Aspek Emotional Well-Being 1 Berdasarkan Angkatan	31
Tabel 4.6.4 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being 1</i> Berdasarkan Program Studi.....	31
Tabel 4.6.5 Gambaran Aspek Emotional Well-Being 1 Berdasarkan Sumber Biaya	32
Tabel 4.7 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Aspek EWB 2	33
Tabel 4.7.1 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being 2</i> Berdasarkan Usia....	33

Tabel 4.7.2 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being</i> 2 Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4.7.3 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being</i> 2 Berdasarkan Angkatan	34
Tabel 4.7.4 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being</i> 2 Berdasarkan Program Studi.....	35
Tabel 4.7.5 Gambaran Aspek <i>Emotional Well-Being</i> 2 Berdasarkan Sumber Biaya	35
Tabel 4.8.1 Gambaran Aspek <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Usia .	36
Tabel 4.8.2 Gambaran Aspek <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.8.3 Gambaran Aspek <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Angkatan.....	37
Tabel 4.8.4 Gambaran Aspek <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Program Studi.....	38
Tabel 4.8.5 Gambaran Aspek <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Sumber Biaya	39
Tabel 4.7 Deskripsi Data Responden Berdasarkan Aspek <i>Social Well-Being</i>	39
Tabel 4.9.1 Gambaran Aspek <i>Social Well-Being</i> Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.9.2 Gambaran Aspek <i>Social Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.9.3 Gambaran Aspek <i>Social Well-Being</i> Berdasarkan Angkatan.....	41
Tabel 4.9.4 Gambaran Aspek <i>Social Well-Being</i> Berdasarkan Program Studi	41
Tabel 4.9.5 Gambaran Aspek <i>Social Well-Being</i> Berdasarkan Sumber Biaya	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.2 Histogram Data Responden Berdasarkan Usia	26
Gambar 4.3 Histogram Data Responden Berdasarkan Angkatan.....	27
Gambar 4.4 Histogram Data Responden Berdasarkan Prodi	28
Gambar 4.5 Histogram Data Responden Berdasarkan Sumber Biaya	29
Gambaran Aspek Emotional Well-Being 2 Berdasarkan Sumber Biay	35

