

**PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA DAN *GRIT* TERHADAP
KESEJAHTERAAN MENTAL PADA *FRESH GRADUATE* DALAM MASA
TUNGGU KERJA DI JABODETABEK**



Oleh:

Vivi Ariantika
1801622118

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

**PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA DAN *GRIT* TERHADAP
KESEJAHTERAAN MENTAL PADA *FRESH GRADUATE* DALAM MASA
TUNGGU KERJA DI JABODETABEK**



Oleh:

Vivi Ariantika

1801622118

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

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

PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA DAN *GRIT* TERHADAP
KESEJAHTERAAN MENTAL PADA *FRESH GRADUATE* DALAM MASA
TUNGGU KERJA DI JABODETABEK

Nama : Vivi Ariantika
NIM : 1801622118
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 22 Juni 2026

Pembimbing I



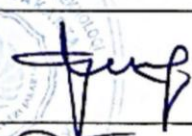
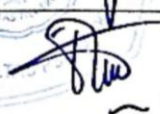
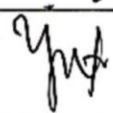
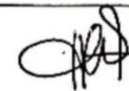
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II



Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199310012024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		17/07/2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		17/07/2026
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Ketua Penguji)***		06/06/2026
Ernawati, M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji I)****		1 Juli 2026
Khairina Widya Primandari H., M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji II)		1 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Vivi Ariantika
NIM : 1801622118
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Keberfungsian Keluarga dan *Grit* terhadap Kesejahteraan Mental pada *Fresh Graduate* dalam Masa Tunggu Kerja di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 19 Juni 2026

Yang Membuat Pertanyaan



Vivi Ariantika

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“There are no failures in life, only lessons along the journey. Learn from every experience and trust that everyone will achieve success in their own time and in their own way.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Bapak, Ibu, dan Adik. Terima kasih atas dukungan tanpa henti dan doa yang tidak pernah putus. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua teman dan orang terdekat yang telah menemani penulis dalam setiap langkah untuk berproses dan bertumbuh dalam hidup. Terima kasih untuk diriku yang telah berjuang. Terima kasih untuk semua yang telah menemani proses ini. Terima kasih Tuhan.



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 : Vivi Ariantika
NIM : 1801622118
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : viviariantika04@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 :

Pengaruh Keberfungsian Keluarga dan *Grit* Terhadap Kesejahteraan Mental Pada *Fresh Graduate* dalam Masa Tunggu Kerja di Jabodetabek

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, 24 Juni 2026

Penulis

(Vivi Ariantika)

VIVI ARIANTIKA

**PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA DAN GRIT
TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PADA FRESH
GRADUATE DALAM MASA TUNGGU KERJA DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri

Jakarta, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga dan *grit* terhadap kesejahteraan mental pada *fresh graduate* dalam masa tunggu kerja di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* pada 150 *fresh graduate*. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Keberfungsian keluarga diukur menggunakan *Family Assessment Device-General Functioning* (FAD-GF), *grit* diukur menggunakan *Short Grit Scale* (Grit-S), dan kesejahteraan mental diukur menggunakan *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* (WEMWBS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga dan *grit* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental pada *fresh graduate* dalam masa tunggu kerja di Jabodetabek. Secara parsial, keberfungsian keluarga dan *grit* juga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental, dengan *grit* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan keberfungsian keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keberfungsian keluarga dan *grit* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan mentalnya.

Kata Kunci: keberfungsian keluarga, *grit*, kesejahteraan mental, *fresh graduate*, masa tunggu kerja.

VIVI ARIANTIKA

**THE INFLUENCE OF FAMILY FUNCTIONING AND GRIT ON MENTAL
WELL-BEING AMONG FRESH GRADUATES DURING THE JOB
WAITING PERIOD IN JABODETABEK**

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of family functioning and grit on mental well-being among fresh graduates during the job waiting period in Jabodetabek. This study employed a quantitative approach using a purposive sampling technique. A total of 150 fresh graduates who were in the job waiting period participated in this study. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. Family functioning was measured using the Family Assessment Device-General Functioning (FAD-GF), grit was measured using the Short Grit Scale (Grit-S), and mental well-being was measured using the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). The results showed that family functioning and grit simultaneously had a significant effect on mental well-being among fresh graduates during the job waiting period in Jabodetabek. Partially, both family functioning and grit also had a significant effect on mental well-being, with grit showing a stronger influence than family functioning. These findings indicate that higher levels of family functioning and grit are associated with higher levels of mental well-being among fresh graduates.

Keywords: family functioning, grit, mental well-being, fresh graduates, job waiting period.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Keberfungsian Keluarga dan *Grit* terhadap Kesejahteraan Mental pada *Fresh Graduate* dalam Masa Tunggu Kerja di Jabodetabek”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Psikologi.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta bimbingan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gungum Gumelar FR, M.Si.
2. Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Mira Ariyani, Ph.D.
3. Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd.
4. Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D.
5. Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog.
6. Dosen pembimbing skripsi I, Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog dan dosen pembimbing skripsi II, Mba Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Dosen pembimbing akademik, Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si., yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat

berharga selama masa perkuliahan.

9. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran proses akademik penulis.
10. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
11. Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu. Terima kasih atas segala doa yang selalu dipanjatkan untuk saya, dukungan yang tiada henti, dan kasih sayang yang berlimpah. Terima kasih sudah menjadi alasan saya untuk terus berjuang dalam hidup dan membahagiakan Bapak dan Ibu.
12. Adik laki-laki penulis, Adly Fairuz. Terima kasih telah selalu memberikan semangat, doa, dan menemani hari-hari penulis.
13. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
14. Naufal Ra'uf Pratama, yang telah memberikan dukungan secara emosional dan semangat tiada henti kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih atas segala doa, bantuan, semangat, dan kesabaran yang diberikan. Terima kasih sudah selalu menemani penulis dalam proses ini.
15. Desma, Hanifa, Fani, dan Cika, yang selalu menjadi teman terbaik penulis dan memberikan semangat tiada henti. Terima kasih atas bantuannya dan kehadirannya walau dalam jarak yang berjauhan.
16. Vannesa, Zahra, Felicia, dan Farah, yang telah menemani penulis selama perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman terdekat penulis selama masa kuliah dan selalu menyemangati satu sama lain.
17. Sahabat, teman-teman seperjuangan, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

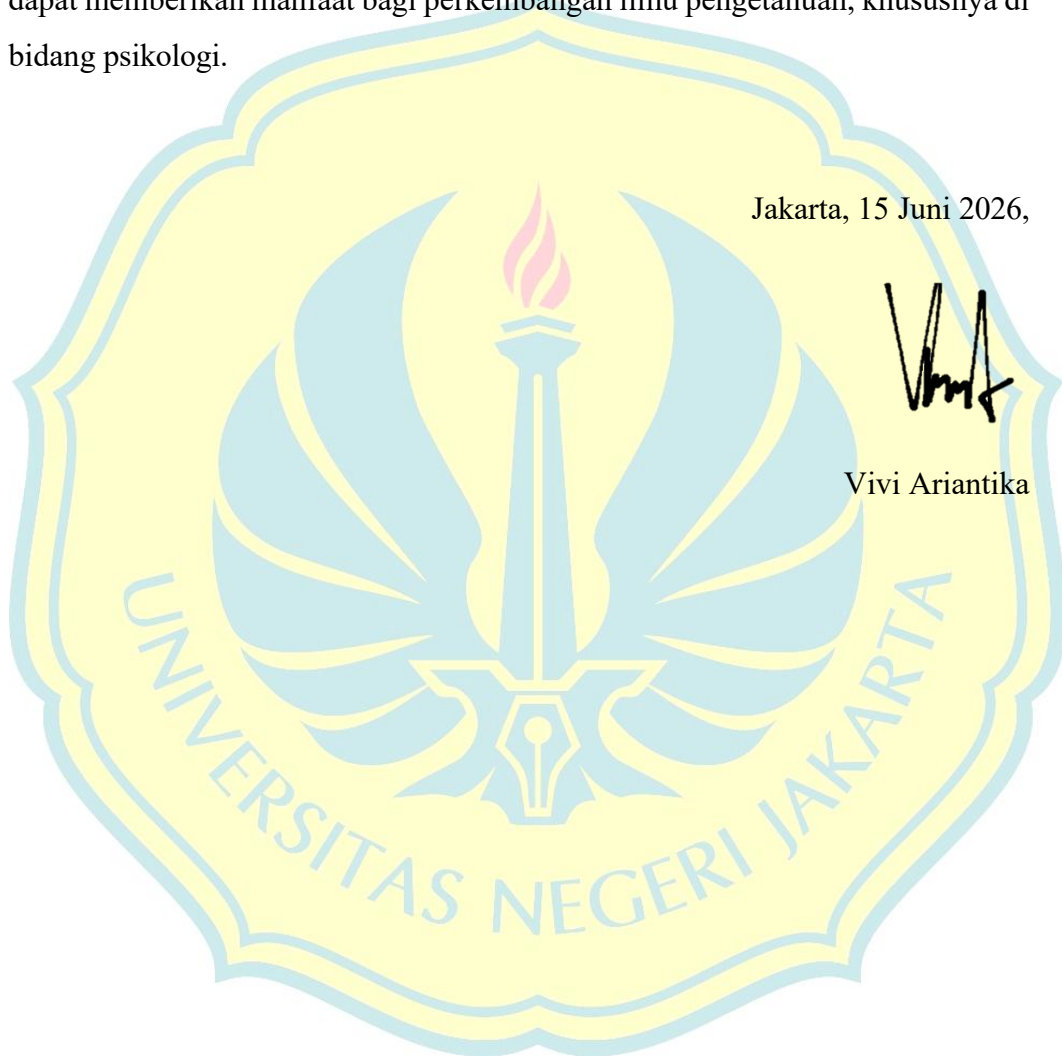
18. Diri saya sendiri, terima kasih sudah berjuang sampai sejauh ini dan tidak pernah menyerah, terutama dalam menyelesaikan proses skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

Jakarta, 15 Juni 2026,



Vivi Ariantika



DAFTAR ISI

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kesejahteraan Mental.....	11
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Mental.....	11
2.1.2 Aspek Kesejahteraan Mental.....	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Mental	13
2.2 Keberfungsian Keluarga.....	15
2.2.1 Definisi Keberfungsian Keluarga.....	15
2.2.2 Aspek Keberfungsian Keluarga.....	16
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Keberfungsian Keluarga	17
2.3 <i>Grit</i>	18
2.3.1 Definisi <i>Grit</i>	18
2.3.2 Aspek <i>Grit</i>	19
2.3.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Grit</i>	20
2.4 <i>Fresh Graduate</i>	22

2.5 Masa Tunggu Kerja.....	22
2.6 Dinamika Pengaruh Keberfungsian Keluarga dan <i>Grit</i> Terhadap Kesejahteraan Mental.....	24
2.7 Kerangka Pemikiran.....	25
2.8 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	30
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	32
3.3.1 Populasi Penelitian	32
3.3.2 Sampel Penelitian.....	33
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	35
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	35
3.5 Analisis Data	47
3.5.1 Uji Statistik	47
3.5.2 Analisis Deskriptif.....	47
3.5.3 Uji Asumsi.....	48
3.5.4 Uji Korelasi	49
3.5.5 Uji Hipotesis	49
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	51
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	51
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia.....	52
4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Domisili	53
4.1.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tahun Kelulusan	53
4.1.5 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Masa Tunggu Kerja	54
4.1.6 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Aktivitas Saat Ini	54
4.1.7 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Status Tempat Tinggal ..	55
4.2 Prosedur Penelitian.....	56
4.2.1 Persiapan Penelitian	56

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	58
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	58
4.3.1 Kesejahteraan Mental	58
4.3.2 Keberfungsian Keluarga	60
4.3.3 <i>Grit</i>	62
4.3.4 Hasil Uji Asumsi	63
4.3.5 Hasil Uji Hipotesis	68
4.4 Pembahasan	71
4.5 Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Implikasi	79
5.3 Saran dan Rekomendasi	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	92



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Kisi-kisi Instrumen Kesejahteraan Mental	38
Tabel 3. 2. Skala <i>Likert</i> Instrumen Kesejahteraan Mental.....	38
Tabel 3. 3. Kisi-kisi Instrumen Keberfungsian Keluarga	42
Tabel 3. 4. Skala <i>Likert</i> Instrumen Keberfungsian Keluarga	42
Tabel 3. 5. Kisi-kisi Instrumen <i>Grit</i>	45
Tabel 3. 6. Skala <i>Likert</i> Instrumen <i>Grit</i>	46
Tabel 4. 1. Gambaran Jenis Kelamin Partisipan	51
Tabel 4. 2. Gambaran Usia Partisipan.....	52
Tabel 4. 3. Gambaran Domisili Partisipan	53
Tabel 4. 4. Gambaran Tahun Kelulusan Partisipan.....	53
Tabel 4. 5. Gambaran Masa Tunggu Kerja Partisipan	54
Tabel 4. 6. Gambaran Aktivitas Partisipan Saat Ini	54
Tabel 4. 7. Gambaran Status Tempat Tinggal Partisipan	55
Tabel 4. 8. Data Deskriptif Kesejahteraan Mental.....	59
Tabel 4. 9. Kategorisasi Skor Kesejahteraan Mental.....	60
Tabel 4. 10. Data Deskriptif Keberfungsian Keluarga	60
Tabel 4. 11. Kategorisasi Skor Keberfungsian Keluarga.....	61
Tabel 4. 12. Data Deskriptif <i>Grit</i>	62
Tabel 4. 13. Kategorisasi Skor <i>Grit</i>	63
Tabel 4. 14. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-smirnov Test.....	64
Tabel 4. 15. Hasil Uji Linieritas Variabel Keberfungsian Keluarga dan Kesejahteraan Mental.....	65
Tabel 4. 16. Hasil Uji Linieritas Variabel <i>Grit</i> dan Kesejahteraan Mental.....	65
Tabel 4. 17. Hasil Uji Multikolonieritas Variabel Keberfungsian Keluarga dan <i>Grit</i>	66
Tabel 4. 18. Hasil Uji Korelasi Variabel Keberfungsian Keluarga dan <i>Grit</i> dengan Kesejahteraan Mental.....	68
Tabel 4. 19. Hasil Uji Signifikansi Simultan / Uji F	69
Tabel 4. 20. Hasil Uji Koefisien Determinasi / R Square.....	69
Tabel 4. 21. Hasil Uji Signifikansi Parsial / Uji T	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Pemikiran	26
Gambar 4. 1. Normal P-P Plot.....	64
Gambar 4. 2. Grafik <i>Scatterplot</i>	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Output SPSS	92
Lampiran 2. Instrumen Kesejahteraan Mental	97
Lampiran 3. Instrumen Keberfungsian Keluarga	99
Lampiran 4. Instrumen <i>Grit</i>	101
Lampiran 5. <i>Screenshot</i> E-mail Perizinan Penggunaan Alat Ukur.....	103
Lampiran 6. Riwayat Hidup	104

