



**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL - BEING* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
DI UNIVERSITAS X JAKARTA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

PAWESTRI MUKTI HIDAYATI

46119010152

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2023



**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL - BEING* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA
DI UNIVERSITAS X JAKARTA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana psikologi**

**PAWESTRI MUKTI HIDAYATI
46119010152**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pawestri Mukti Hidayati
Nim : 46119010152
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Psychological Well – Being* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas X Jakarta

Menyatakan bahwa laporan tugas akhir ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan didalam laporan tugas akhir saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Agustus 2023



(Pawestri Mukti Hidayati)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Pawestri Mukti Hidayati
NIM : 46119010152
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Psychological Well - Being Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas X Jakarta.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Erna Multahada, M.Si.
NIDN : 0315038002

()

Ketua Penguji : Dana Riksa Buana, Ph.D
NIDN : 0322128802

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah serta karunia – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Semester Genap 2023 yang berjudul **“Pengaruh *Psychological Well – Being* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas X Jakarta”**. Laporan Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, dan sekaligus mengajak pembaca untuk memahami dan peduli tentang kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental dirinya.

Proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari dukungan, doa, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi 1 Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi 2 Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
7. Ibu Erna Multahada, S.Hi., S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir dan selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
8. Ibu Aulia Kirana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Riviewer Proposal Tugas Akhir dan Expert Judgment yang sudah membantu mengkoreksi, dan memberikan saran untuk menyempurnakan Laporan Tugas Akhir penulis.
9. Bapak Dana Riksa Buana, S.Psi., M.A., Ph.D selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.

10. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
11. Keluarga khususnya ke dua orang tua Bapak dan Ibu yang selalu memberikan doa, dan dukungan penulis selama masa perkuliahan ini hingga mencapai gelar sarjana Psikologi.
12. Salsa Rahmawati, S.Psi selaku teman seangkatan 2019 yang sudah membantu memberikan saran, dan dukungan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir penulis.
13. Shifa Nurul Rahmah, S.Psi selaku teman seangkatan 2019 yang sudah membantu memberikan saran, dan dukungan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir penulis.
14. Muhammad Devario Adhiyanto selaku support system penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, dan selaku pendengar suka dan duka yang baik bagi penulis.

Penulis sangat menyadari dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat lebih baik lagi dalam penulisan karya ilmiah. Penulis berharap agar laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca.



Jakarta 04 Agustus 2023

Penulis,

Pawestri Mukti Hidayati

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pawestri Mukti Hidayati
Nim : 46119010152
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Psychological Well – Being* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas X Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Agustus 2023

Yang Menyatakan,



(Pawestri Mukti Hidayati)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kesehatan Mental	8
2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental	8
2.1.2 Faktor – Faktor Kesehatan Mental	9
2.1.3 Dimensi – Dimensi Kesehatan Mental	9
2.2 Psychological Well – Being	11
2.2.1 Pengertian Psychological Well – Being	11
2.2.2 Faktor – Faktor Psychological Well – Being.....	12
2.2.3 Dimensi – Dimensi Psychological Well – Being	13
2.3 Peneliti Terdahulu	14

2.4	Pengaruh Psychological Well – Being Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa	17
2.5	Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		20
3.1	Desain Penelitian	20
3.2	Populasi dan Teknik Sampling.....	20
3.2.1	Populasi	20
3.2.2	Teknik Sampling.....	20
3.3	Definisi Operasional Variabel	21
3.3.1	Kesehatan Mental	21
3.3.2	Psychological Well – Being	21
3.4	Instrumen Penelitian	22
3.4.1	Alat Ukur Kesehatan Mental	22
3.4.2	Alat Ukur Psychological Well – Being	24
3.5	Validitas & Reliabilitas	26
3.5.1	Validitas	26
3.5.2	Reliabilitas	26
3.6	Analisis Data	26
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	26
3.7	Uji Asumsi Klasik	27
3.7.1	Uji Normalitas	27
3.8	Uji Hipotesis.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		28
4.1	Gambaran Penelitian	28
4.2	Deskripsi Umum Partisipan Penelitian.....	28
4.2.1	Responden Berdasarkan usia	28
4.2.2	Responden Berdasarkan Jurusan	30
4.2.3	Responden Berdasarkan Semester.....	31
4.2.4	Responden Berdasarkan Pendapatan atau Gaji Orang Tua	32
4.2.5	Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah.....	33
4.2.6	Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu	34

4.2.7	Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah	35
4.2.8	Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu	37
4.3	Hasil Uji Validitas	38
4.3.1	Hasil Uji Validitas Skala Kesehatan Mental	38
4.3.2	Hasil Uji Validitas Skala Psychological Well – Being.....	38
4.4	Hasil Uji Reliabilitas	39
4.4.1	Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesehatan Mental.....	39
4.4.2	Hasil Uji Reliabilitas Skala Psychological Well – being	39
4.5	Analisis Deskriptif Data Penelitian	39
4.5.1	Kategorisas Kesehatan Mental.....	40
4.5.2	Kategorisasi Psychological Well – Being	40
4.6	Analisis Deskriptif Standar Deviasi	41
4.6.1	Analisis Deskriptif Standar Deviasi Kesehatan Mental	41
4.6.2	Analisis Deskriptif Standar Deviasi Psychological Well – Being.....	41
4.7	Uji Asumsi Klasik	42
4.7.1	Hasil Uji Normalitas	42
4.8	Uji Hipotesis.....	42
4.8.1	Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana.....	42
4.8.2	Hasil Uji Signifikan	43
4.8.3	Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	44
4.9	Pembahasan	45
BAB V PENUTUP.....		49
5.1	Kesimpulan.....	49
5.2	Keterbatasan	49
5.3	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....		51
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Pedoman Skoring Kesehatan Mental (GHQ-28)	22
Tabel 3.2 Blueprint Kesehatan Mental (GHQ-28).....	23
Tabel 3.3 Pedoman Skoring <i>Psychological Well – Being</i>	24
Tabel 3.4 Blueprint <i>Psychological Well – Being</i>	24
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Usia	28
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Jurusan	30
Tabel 4.3 Responden Berdasarkan Semester	31
Tabel 4.4 Responden Berdasarkan Pendapatan atau Gaji Orang Tua	32
Tabel 4.5 Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah	33
Tabel 4.6 Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu	34
Tabel 4.7 Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah	36
Tabel 4.8 Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	37
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesehatan Mental.....	39
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	39
Tabel 4.11 Hasil Analisis Deskriptif.....	40
Tabel 4.12 Kategorisasi Kesehatan Mental	40
Tabel 4.13 Kategorisasi <i>Psychological Well – Being</i>	41
Tabel 4.14 Hasil Analisis Standar Deviasi Kesehatan Mental	41
Tabel 4.15 Hasil Analisis Standar Deviasi <i>Psychological Well - Being</i>	42

Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.17 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana	43
Tabel 4.18 Uji Nilai Signifikan.....	43
Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi.....	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 4.1 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Usia	29
Gambar 4.2 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Jurusan	30
Gambar 4.3 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Semester	31
Gambar 4.4 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Pendapatan Orang Tua	33
Gambar 4.5 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ayah	34
Gambar 4.6 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu	35
Gambar 4.7 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ayah	36
Gambar 4.8 Diagram Batang Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu	37

