



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MERCU BUANA DI JAKARTA BARAT**



SKRIPSI

NINA RAHYUNI

**UNIVERSITAS
46119010094
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MERCU BUANA DI JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
NINA RAHYUNI
46119010094

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nina Rahyuni
NIM : 46119010094
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi 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 di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 4 Januari 2024

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Nina Rahyuni

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nina Rahyuni

NIM : 46119010094

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat"

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 : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0330018602

()

UNIVERSITAS

Jakarta, 4 Januari 2024
Mengetahui,
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, ridho serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat”. Penyusunan Tugas Akhir ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Laporan dan penulisan ini dapat terlaksana dengan baik, tak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ribuan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, M.Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Erna Multahada, S.HI., S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Dana Riksa Buana, Ph.D dan Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah memberikan koreksi, arahan, serta saran untuk perbaikan Skripsi.
6. Ibu Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen *Reviewer* yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan serta saran terkait penyusunan Tugas Akhir.

7. Bapak Drs. Agung Sigit Santoso, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama setiap semester perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana dalam memberikan segala ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
9. Orang tua penulis yang telah memberikan tidak hanya cinta tapi juga inspirasi dan kepercayaan diri yang tak ada habisnya, menanamkan dalam diri saya tekad yang kuat untuk berada di posisi saya saat ini. Semoga Allah SWT senantiasa selalu melimpahkan Rahmat kepada keduanya. Kakak tersayang penulis serta keponakan tersayang. Terima kasih atas dukungan dan doa.
10. Bapak Urip dan Bapak Wahyu yang telah berjasa dalam membantu serta mempermudah penulis selama perkuliahan.
11. Teruntuk Ade, Afifah, Suri, Reva, dan Fatya yang bersedia menjadi tempat berkeluh kesah, rasa nyaman, membantu, dan menghibur penulis.
12. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlimpah. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat dan ilmu pengetahuan kepada semua para pembaca. Aamiin.

Jakarta, 4 Januari 2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nina Rahyuni
NIM : 46119010094
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi: : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat

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 di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Januari 2024

Yang menyatakan,

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Nina Rahyuni

ABSTRAK

Nama : Nina Rahyuni
NIM : 46119010094
Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat
Pembimbing : Erna Multahada, S.HI., S.Psi., M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat. Dalam lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, diduga memerlukan dukungan sosial yang baik serta adanya sumber dukungan sosial akan lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka. Partisipan sebanyak 217 mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat (usia 18-27 tahun) dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen untuk variabel dukungan sosial adalah *the Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet, et al. (1988) dan *the Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) oleh Keyes (2002) untuk variabel kesehatan mental. Dengan analisis menggunakan teknik *Spearman Rank Correlation*. Hasil ditemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Mercu Buana di Jakarta Barat. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pada diri mahasiswa maka akan semakin tinggi kesehatan mentalnya.

Kata Kunci: *dukungan sosial, kesehatan mental, mahasiswa.*

ABSTRACT

Name : Nina Rahyuni
NIM : 46119010094
Study Program : Psychology
Title Thesis : *Relationship Between Social Support With Mental Health Among Mercu Buana University Students in West Jakarta*
Counsellor : Erna Multahada, S.HI., S.Psi., M.Si

This study aims to determine the relationship between social support and mental health among Mercu Buana University students in West Jakarta. In environment that supports students mental health, it is thought that students need good social support and the presence of social support sources will be better able to maintain students mental health. This study was conducted on 217 Mercu Buana University students in West Jakarta (aged 18-27 years) using an accidental sampling technique. The instruments for social support variables were the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) by Zimet, et al. (1988) and the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) by Keyes (2002) for mental health variables. Analyzed using the Spearman Rank Correlation technique. The result found that there is a significant positive relationship between social support and mental health in Mercu Buana University students in West Jakarta. This means that the higher the social support received by students, the higher their mental health will be.

Keywords: *social support, mental health, students university.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Kesehatan Mental	7
2.1.1. Pengertian Kesehatan Mental	7
2.1.2. Dimensi-Dimensi Kesehatan Mental.....	7
2.1.3. Faktor-Faktor Kesehatan Mental	8
2.2. Dukungan Sosial.....	9
2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial.....	9
2.2.2. Dimensi-dimensi Dukungan Sosial	10
2.3. Mahasiswa	10
2.4. Penelitian Terdahulu.....	11

2.5.	Dinamika Hubungan antar Variabel.....	15
2.6.	Kerangka Berpikir	17
2.7.	Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....		19
3.1.	Desain Penelitian	19
3.2.	Variabel Penelitian	19
3.3.	Definisi Operasional.....	19
	3.3.1. Kesehatan Mental	19
	3.3.2. Dukungan Sosial.....	19
3.4.	Populasi dan Sampel	20
	3.4.1. Populasi Penelitian	20
	3.4.2. Sampel Penelitian	20
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	20
3.6.	Instrumen Penelitian.....	21
	3.6.1. Variabel Kesehatan Mental	21
	3.6.2. Variabel Dukungan Sosial.....	23
3.7.	Uji Kualitas Instrumen	24
	3.7.1. Uji Reliabilitas.....	25
	3.7.2. Uji Validitas.....	25
	3.7.2.1. Uji Validitas Kesehatan Mental	25
	3.7.2.2. Uji Validitas Dukungan Sosial.....	26
3.8.	Uji Asumsi Klasik	26
	3.8.1. Uji Normalitas	26
	3.8.2. Uji Linieritas.....	26
3.9.	Uji Hipotesis Penelitian.....	27
3.10.	Analisis Tambahan	27
	3.10.1. Uji Korelasi antar Dimensi	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1.	Gambaran Penelitian	28
4.2.	Gambaran Umum Responden.....	28
	4.2.1. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	28

4.2.2. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
4.2.3. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Fakultas.....	30
4.2.4. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Apakah Ada Orang yang Dianggap Spesial	31
4.2.5. Gambaran Umum Responden Siapa Orang Spesial yang Memberikan Dukungan Sosial	31
4.3. Analisis Deskriptif.....	34
4.3.1. Kategorisasi Kesehatan Mental	34
4.3.2. Kategorisasi Dukungan Sosial.....	35
4.4. Analisis Deskriptif Standar Deviasi	35
4.4.1. Analisis Deskriptif Standar Deviasi Kesehatan Mental	35
4.4.2. Analisis Deskriptif Standar Deviasi Dukungan Sosial.....	36
4.5. Uji Asumsi Klasik	37
4.5.1. Uji Normalitas	37
4.5.2. Uji Linieritas.....	37
4.6. Uji Hipotesis.....	38
4.7. Analisis Tambahan	38
4.7.1. Uji Korelasi Antar Dimensi.....	38
4.8. Pembahasan	40
BAB V PENUTUP.....	43
5.1. Kesimpulan.....	43
5.2. Keterbatasan Penelitian	43
5.3. Saran.....	44
5.3.1. Saran Teoretis	44
5.3.2. Saran Praktis	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	11
Tabel 3.1 <i>Blue Print the Mental Health Continuum-Short Form</i> (MHC-SF).....	22
Tabel 3.2 Skoring Kesehatan Mental	22
Tabel 3.3 <i>Blue Print the Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	23
Tabel 3.4 Skoring Dukungan Sosial	24
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	25
Tabel 4.1 Hasil Data Demografi Usia	28
Tabel 4.2 Hasil Data Demografi Jenis Kelamin.....	29
Tabel 4.3 Hasil Data Demografi Fakultas.....	30
Tabel 4.4 Hasil Data Demografi Apakah Ada Orang yang Dianggap Spesial	31
Tabel 4.5 Hasil Data Demografi Berdasarkan Siapa Orang Spesial yang Memberikan Dukungan Sosial.....	32
Tabel 4.6 Hasil Nilai Hipotetik dan Empirik	34
Tabel 4.7 Kategorisasi Kesehatan Mental.....	34
Tabel 4.8 Kategorisasi Dukungan Sosial	35
Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif Standar Deviasi Kesehatan Mental	36
Tabel 4.10 Hasil Analisis Deskriptif Standar Deviasi Dukungan Sosial.....	36
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	37
Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas.....	37
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental	38
Tabel 4.14 Hasil Korelasi Antar Dimensi.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	17
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i>	51
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	59
Lampiran 3 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas	65
Lampiran 4 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	67
Lampiran 5 Analisis Deskriptif Standar Deviasi	70
Lampiran 6 Gambaran Umum Responden.....	71
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik	74
Lampiran 8 Uji Hipotesis	75



UNIVERSITAS
MERCU BUANA