



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL*
DISTRESS PADA DEWASA AWAL DARI ORANG TUA BERCERAI DI DKI**

JAKARTA

TUGAS AKHIR

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

LASCHA TONA VARIZY

46121010095

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

2025



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL*
DISTRESS PADA DEWASA AWAL DARI ORANG TUA BERCERAI DI DKI**

JAKARTA

Tugas Akhir

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) Pada
Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

LASCHA TONA VARIZY

46121010095

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lascha Tona Varizy

NIM : 46121010095

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan *Psychological distress*
Pada Dewasa Awal Dari Orang Tua Bercerai di DKI Jakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas secara sumber dan dapat diperiksa kebenarannya

UNIVERSITAS Jakarta, 03 September 2025
MERCU BUANA



Lascha Tona Varizy

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lascha Tona Varizy

NIM : 46121010095

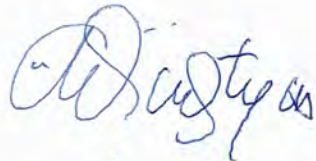
Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Psychological Distress Pada Dewasa Awal Dari Orang Tua Bercerai Di Dki 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 : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Ketua Penguji : Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA
NIDN : 0301108105

()

Penguji I : Ainul Mardiah, Ph.D.
NIDN : 0306118303

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 5 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan Skripsi Tugas Akhir ini secara tepat waktu dengan segala kelebihan maupun kekurangannya. Penulisan Skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan serta mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Mercu Buana. Terbentuknya Skripsi ini tidak lepas dari adanya dukungan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan tepat waktu. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada orang-orang yang telah mendukung penulis, yaitu :

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing selama periode magang berlangsung.
5. Bapak Dani Irmawan S.Psi. M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
6. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Pso. Selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan, membimbing, memberi dukungan, serta berdiskusi dengan peneliti dalam penulisan tugas akhir ini sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Terimakasih sedalam-dalamnya saya ucapkan kepada Ibu.
7. Ibu Erna Multahada, S.Psi., M.Si. Selaku dosen penguji pada seminar proposal yang telah memberikan banyak masukan dan saran bagi penelitian peneliti.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu-satu yang telah memberikan banyak pengetahuan dan pembelajaran kepada penulis selama masa kuliah.
9. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah banyak membantu dalam keperluan administrasi.
10. Universitas Mercu Buana dan Biro Kemahasiswaan yang telah menerima penulis sebagai salah satu penerima beasiswa KIP-K 2021. Adanya beasiswa tersebut sangat membantu penulis untuk melanjutkan perkuliahan di UMB ini.

11. Ibu Melani dan Kak Syarrah selaku Kepala dan Laboran pada Laboratorium Psikologi Industri dan Organisasi serta Ka Vina selaku Koorlab Psikometri.
12. Kepada Asisten Laboratorium Psikologi Industri dan Organisasi serta Asisten Laboratorium Psikometri.
13. Terimakasih kepada orang tua dan adik saya yang sangat saya cintai yang selalu memberi dukungan dan doa untuk saya agar senantiasa lancar dalam perkuliahan.
14. Terima kasih kepada diri saya sendiri Lascha Tona Varizy yang telah berjuang dalam penulisan skripsi ini meskipun terdapat berbagai rintangan yang menghalangi namun tetap bisa bangkit dan menyelesaikan dengan tepat waktu.
15. Teman dekat penulis selama perkuliahan Rafif, Nisrina, Nadia, Shila, dan Abel. Terima kasih dan Sukses selalu saya doakan kepada kalian.
16. Terima kasih kepada sahabat saya dari komunitas naik gunung yang senantiasa berjuang bersama dalam perkuliahan dan penulisan skripsi ini yang berisikan anggota Bayu, Ica, Moeh, Firdaus, Nuno, Riyan, Faiqbal, Naufal Ikhsan serta Sabilal. Terima kasih dan Sukses selalu saya doakan kepada kalian.
17. Serta terima kasih saya ucapkan kepada teman-teman saya dan seluruh pihak yang tidak bisa saya sebut namanya satu-persatu yang juga telah memberi dukungan dalam penulisan Tugas Akhir ini.



Jakarta, 31 Juli 2025

Lascha Tona Varizy

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Lascha Tona Varizy

NIM : 46121010095

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi. : Hubungan Literasi Kesehatan Mental dengan *Psychological distress*
Pada Dewasa Awal Dari Orang Tua Bercerai di DKI 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 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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 03 September 2025

Yang menyatakan,



Lascha Tona Varizy

ABSTRAK

Nama : Lascha Tona Varizy
NIM : 46121010095
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan *Psychological distress* Pada Dewasa Awal Dari Orang Tua Bercerai Di DKI Jakarta
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

Dewasa awal merupakan fase rentan mengalami *psychological distress* karena banyaknya tuntutan seperti pendidikan, ekonomi, karir serta tugas perkembangan yang harus dilalui. Hal ini bisa diperparah bagi mereka dewasa awal yang merupakan korban perceraian orang tua. Perceraian orang tua dapat berpengaruh terhadap psikologis anak seperti depresi, kecemasan, dan stress yang cenderung berlanjut sampai dewasa. Literasi kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang dapat menangani dan mencegah *psychological distress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi kesehatan mental dengan *psychological distress* pada dewasa awal dari orang tua bercerai di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 222 dewasa awal berusia 18-25 tahun dengan pengalaman orang tua bercerai di DKI Jakarta dengan teknik accidental sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur literasi kesehatan mental adalah Multicomponent Mental Health Literacy oleh Jung (2016) dan untuk mengukur *psychological distress* menggunakan Depression, Anxiety, Stress Scale 21 oleh Lovibond & Lovibond (1995). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan *psychological distress* sebesar -0.134 yang artinya semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental maka semakin rendah tingkat *psychological distress* nya begitu pun sebaliknya. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental penting untuk dilakukan sebagai salah satu upaya dukungan psikologis bagi dewasa awal yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Psychological Distress, Dewasa Awal, Perceraian Orang Tua

ABSTRACT

Name : Lascha Tona Varizy
Student ID : 46121010095
Study Program : Psychology
Thesis Title : The Relationship between Mental Health Literacy and *Psychological distress* in Early Adulthood with Divorced Parents in DKI Jakarta
Advisor : Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

Early Adulthood is a vulnerable phase to experienced *psychological distress* due to numerous demands such as education, economics, career and also own development tasks. This can be worsened for early adults who are victim of parental divorce. Parental divorce can affect child psychology such as depression, anxiety, and stress which tend to persist into adulthood. Mental Health Literacy is one of the factor that can be adress and prevent psychological distress. This study aims to determine The Relationship between Mental Health Literacy and *Psychological distress* in Early Adulthood with Divorced Parents in DKI Jakarta. This study used quantitative approach with a correlational method. The sample on this study consisted of 222 early adults with age of 18-25 years with parental divorce experience using accidental sampling technique. The measuring instrument used to measure mental health literacy was the Multicomponent Mental Health Literacy by Jung (2016) and to measure *psychological distress* was the Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 by Lovibond & Lovibond (1995). The analysis results show a significant negative correlation between mental health literacy and *psychological distress* by -0.134 which mean that the higher level of mental health literacy, the lower level of *psychological distress* and vice versa. This study shows that improving mental health literacy is crucial for psychological support to young adults growing up in divorced family.

Keywords: Mental Health Literacy, Psychological Distress, Early Adulthood, Divorced Parents

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
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Psychological Distress	8
2.1.1 Pengertian Psychological Distress.....	8
2.1.2 Dimensi Psychological Distress	8
2.1.3 Faktor Psychological Distress	9
2.2 Literasi Kesehatan Mental.....	10
2.2.1 Pengertian Literasi Kesehatan Mental.....	10
2.1.2 Dimensi Literasi Kesehatan Mental	11
2.2.2 Faktor Literasi Kesehatan Mental.....	12
2.3 Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	13

2.4 Dinamika Penelitian	20
2.5 Kerangka Berpikir.....	21
2.6 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.2.1 Populasi	22
3.2.2 Sampel	22
3.2.3 Teknik Sampling.....	22
3.3 Definisi Operasional	23
3.3.1 Variabel <i>Psychological distress</i>	23
3.3.2 Variabel Literasi Kesehatan Mental	23
3.4 Instrumen Penelitian	23
3.4.1 Alat Ukur Psychological Distress.....	23
3.4.2 Alat Ukur Literasi Kesehatan Mental.....	25
3.5 Uji Validitas & Reliabilitas	26
3.5.1 Uji Validitas.....	26
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	33
3.6.1 Analisa Deskriptif.....	33
3.6.2 Analisis Inferensial	33
3.6.2.1 Uji Asumsi Klasik.....	33
3.6.3 Uji Hipotesis.....	33
3.6.4 Analisis Tambahan	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Gambaran Responden.....	35
4.2 Kategorisasi Skor Variabel.....	39
4.3. Analisis Deskriptif.....	40
4.4 Uji Asumsi Klasik	41
4.5 Uji Hipotesis.....	44
4.6 Uji Tambahan	46
4.7 Pembahasan	58

BAB V	64
KESIMPULAN & PENUTUP	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	64
5.3 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3.1 Blue Print Psychological Distress.....	25
Tabel 3.2 Blue Print Literasi Kesehatan Mental.....	26
Tabel 3.3 Factor Loading Psychological Distress.....	28
Tabel 3.4 Model Fit Psychological Distress	45
Tabel 3.5 Factor Loading 1 Literasi Kesehatan Mental.....	29
Tabel 3.6 Factor Loading 2 Literasi Kesehatan Mental.....	31
Tabel 3.7 Model Fit Literasi Kesehatan Mental	33
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Literasi Kesehatan Mental.....	33
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas Psychological Distress.....	34
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden.....	36
Tabel 4.2 Gambaran Informasi Perceraian Responden.....	38
Tabel 4.3 Sumber Informasi Kesehatan Mental	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel	45
Tabel 4.5 Analisa Deskriptif.....	45
Tabel 4.6 Uji Linearitas	45
Tabel 4.7 Uji Heteroskedastitas.....	45
Tabel 4.8 Uji Korelasi.....	45
Tabel 4.9 Model Summary	45
Tabel 4.10 ANOVA.....	45
Tabel 4.11 Coefficient Regresi	45
Tabel 4.12 Group Statistic Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4.13 Independent Sample Test Jenis Kelamin	45
Tabel 4.14 Group Statistic Usia	45
Tabel 4.15 Independet Sample Test Usia	45
Tabel 4.16 Group Statistic Status Bekerja	50
Tabel 4.17 Independent Sample Test Status Bekerja.....	50
Tabel 4.18 ANOVA Tempat Tinggal	51
Tabel 4.19 ANOVA Pendidikan Terakhir	51
Tabel 4.20 Group Statistic Menikah Kembali Setelah Bercerai	51

Tabel 4.21 Independent Sample Test Menikah Kembali Setelah Bercerai	52
Tabel 4.22 ANOVA Berhubungan Baik dengan Orang Tua	52
Tabel 4.23 Homogenitas Berhubungan Baik dengan Orang Tua	53
Tabel 4.24 Multiple Comparisons Berhubungan Baik dengan Orang Tua.....	53
Tabel 4.25 ANOVA Usia Ketika Bercerai	54
Tabel 4.26 Homogenitas Usia Ketika Bercerai.....	55
Tabel 4.27 Multiple Comparisons Usia Ketika Bercerai	55
Tabel 4.28 ANOVA Tinggal Bersama Siapa Setelah Bercerai	57
Tabel 4.29 Group Statistic Sumber Informasi Kesehatan Mental	57
Tabel 4.30 Independent Sample Test Sumber Informasi Kesehatan Mental.....	58
Tabel 4.31 Uji Korelasi Antar Dimensi	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 4.1 Q-Q Plot Literasi Kesehatan Mental.....	41
Gambar 4.2 Box Plot Literasi Kesehatan Mental	42
Gambar 4.3 Q-Q Plot Psychological Distress.....	42
Gambar 4.4 Box Plot Psychological Distress	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisioner	70
Lampiran 2. Blue Print Skala Multicomponent Mental Health Literacy Scale	77
Lampiran 3. Blue Print Depression, Anxiety, Stress Scale-21	79
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas CFA	80
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	84
Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif	84
Lampiran 7. Hasil Kategorisasi.....	87
Lampiran 8. Uji Normalitas	87
Lampiran 9. Uji Linearitas	89
Lampiran 10. Uji Heteroskedastistas	89
Lampiran 11. Uji Korelasi	90
Lampiran 12. Uji Regresi.....	90
Lampiran 13. Uji Beda.....	91
Lampiran 14. Uji Korelasi Antar Dimensi.....	101
Lampiran 15. Expert Judgment.....	102
Lampiran 16. Hasil Uji Plagiarisme.....	113

