

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
*MENTAL HEALTH* PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS X YANG MENGALAMI *QUARTER  
LIFE CRISIS***

**SKRIPSI**

**Oleh: Monica Oktaviola**

**201910515252**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Terhadap  
Mental Health Pada Mahasiswa  
Universitas X Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Nama Mahasiswa : Monica Oktaviola

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515252

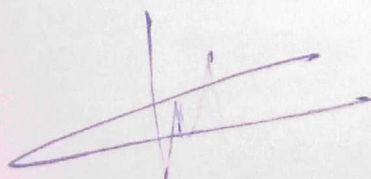
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Juli 2023

Jakarta, 06 Juli 2023

MENYETUJUI,

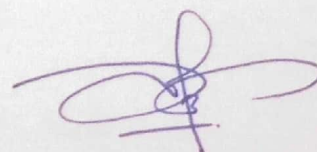
Pembimbing I



Ferdy Muzzamil, M.,Psi.,Psikolog

NIDN. 0301028304

Pembimbing II



Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN. 0324048801

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health Pada Mahasiswa Universitas X Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Nama Mahasiswa : Monica Oktaviola

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515252

Program studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

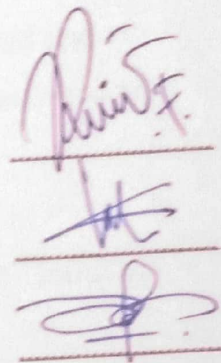
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 04 Juli 2023

Jakarta, 07 Juli 2023  
MENGESAHKAN,

Ketua Penguji : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0327068402

Penguji I : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0301028304

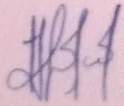
Penguji II : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si  
NIDN: 0324048801



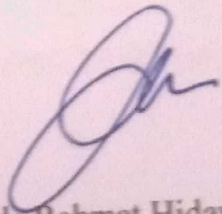
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN: 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health Pada Mahasiswa Universitas X Yang Mengalami Quarter Life Crisis” benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas dan sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 07 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



Monica Oktaviola

NPM: 201910515252

## ABSTRAK

**Monica Oktaviola. 201910515252.** Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health Pada Mahasiswa Universitas X Yang Mengalami Quarter Life Crisis

Bagi mahasiswa yang sedang mengalami quarter life crisis mereka akan merasakan kebingungan akan apa yang mereka capai selanjutnya, hal tersebut dapat mempengaruhi mental health mereka sehingga mereka sangat membutuhkan adanya dukungan sosial dari sekitarnya.

Penelitian ini membahas mengenai korelasi antara dorongan sosial dan mental health. Permasalahan pada penelitian ini adalah bagaimana membuktikan korelasi antara dorongan sosial dan mental health. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan korelasi antara dorongan sosial dan mental health pada sampel mahasiswa Universitas X. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analisis korelasional. Dari hasil uji korelasi yang dilakukan diketahui nilai skor r koefisien korelasi sebesar 723\*\* dengan taraf signifikansi  $(p) < 0,000$ , yang dapat diartikan bahwa hasil signifikansi  $(p) < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara mental health dengan dukungan sosial. Dengan hasil uji mental health yang berada di tingkat sedang yang dikarenakan beban tugas yang berlebih, proyek kelompok, harapan dan tekanan orang tua, pola perubahan belajar dll, Tetapi hal tersebut tidak dapat mengganggu aktivitas mahasiswa yang dikarenakan angka dukungan sosial yang dimiliki lebih tinggi sehingga. Berdasarkan hasil perolehan, dapat diketahui bahwa arah korelasi pada hubungan tersebut adalah positif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara dorongan sosial dan mental health. maka didapatkan hasil positif yang cukup besar karena hasil mendekati angka.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Krisis Seperempat Abad.

## ABSTRACT

**Monica Oktaviola. 201910515252.** *Relationship of Social Support to Mental Health in X University Students Experiencing Quarter Life Crisis.*

*For students who are experiencing a quarter life crisis they will feel insecure about what they will achieve next, this can affect their mental health so they really need social support from those around them.*

*This study discusses the correlation between social drives and mental health. The problem in this study is how to prove the correlation between social drives and mental health. This study aims to explain the correlation between social motivation and mental health in a sample of X University students. This research method is quantitative with the method of correlation analysis. From the results of the correlation test conducted, it is known that the correlation coefficient  $r$  score is 723\*\* with a significance level  $(p) < 0.000$ , which means that the significance result  $(p) < 0.05$  means that there is a significant relationship between mental health and social support. With the results of the mental health test which are at a moderate level due to excessive workload, group projects, parental expectations and pressure, patterns of learning changes etc., but this cannot interfere with student activities because the number of social support they have is higher high so. Based on the results obtained, it can be seen that the direction of the correlation in this relationship is positive. The results of this study indicate that there is a strong correlation between social drives and mental health. then a positive result is obtained which is quite large because the results are close to the numbers.*

**Keywords:** Mental Health, Social Support, Quarter-Life Crisis

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health Pada Mahasiswa Universitas X Yang Mengalami Quarter Life Crisis” tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, saran serta motivasi dari banyak pihak, baik secara moril maupun materil, maka dari itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II : Bekasi
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II : Bekasi
3. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan juga dukungan yang sangat membantu peneliti dalam proses penulisan penelitian ini.
4. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran yang bermanfaat sehingga dapat menjadikan skripsi ini lebih baik.
5. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berupa kritik maupun saran yang membangun sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini.
6. Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, SH., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
7. Terimakasih kepada ayah saya Heri Handoko (Alm) yang telah membesarkan, mendukung, dan mengajarkan arti sebuah kesabaran, kejujuran dalam hidup. Terimakasih karna ayah sudah memberikan banyak kasih sayang sebanyak ini.
8. Terimakasih kepada mama saya Sutami yang selalu memberikan motivasi, doa-doa, dan bantuan moral maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Terima kasih kepada adik saya Dimas Ridho Ramadhan yang memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Terima kepada keluarga besar bapak Kardi yang telah menyemangati dan memberikan doa agar di lancarkan penulisan skripsi ini
11. Teman terdekat saya Araninda Naraswati, A'idah Ghina Ghaniyah Andalib, dan Maya Eka Safitri yang telah saling membantu, memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi
12. Terimakasih kepada Aldo Septiar Pangestu karna telah kebersamai penulis selama penyusunan dan pengerjaan skripsi ini dalam kondisi apapun. Terimakasih karna telah ikut serta mendoa kan, memberikan semangat, dan memberikan motivasi penulis dalam penyusunan skripsi.
13. Seluruh mahasiswa yang telah membantu untuk menjadi responden pada penelitian ini.
14. Serta kepada seluruh teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Jakarta, 07 Juli 2023

Monica Oktaviola  
201910515252



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	I
LEMBAR PENGESAHAN .....	II
LEMBAR PERNYATAAN .....	III
ABSTRAK .....	IV
ABSTRACT .....	V
KATA PENGANTAR .....	VI
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR .....	XII
DAFTAR LAMPIRAN .....	XIII
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB II .....	12
TINJAUAN PUSTAKA .....	12
2.1 Uraian Variabel.....	12
2.1.1 Mental Health .....	12
2.1.1.1 Definisi Mental Health.....	12
2.1.1.2 Aspek-Aspek Mental Health .....	13
2.1.1.3 Faktor-Faktor Mental Health.....	14
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan .....	14
2.1.2 Dukungan Sosial.....	15
2.1.2.1 Definisi Dukungan Sosial .....	15
2.1.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	16
2.1.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	16
2.1.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan .....	17
2.2 Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Mental Health pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis .....	17
2.3 Hipotesis Penelitian.....	19

2.4 Metode Atau Kerangka Berpikir Penelitian .....	20
<b>BAB III.....</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	21
3.3 Definisi Operasional .....	22
3.3.1 Definisi Mental Health .....	22
3.3.2 Definisi Dukungan Sosial.....	22
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.4.1 Populasi .....	23
3.4.2 Sampel .....	24
3.4.1.1 Teknik Pengambilan Sampel .....	25
3.5 Instrumen, Reabilitas, dan Validasi Penelitian.....	25
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	25
3.5.1.1 Skala Mental Health .....	26
3.5.1.2 Skala Dukungan Sosial.....	27
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.2.1 Validitas .....	29
3.5.2.2 Reliabilitas .....	29
3.6 Analisis Data.....	30
<b>BAB IV .....</b>	<b>31</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Profil Responden Penelitian.....	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	31
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	33
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	34
4.3 Hasil Penelitian .....	38
4.3.1 Profil Demografis .....	38
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	38
4.3.2.1 Uji Normalitas .....	38
4.3.3 Kategorisasi Penelitian .....	39
4.3.3.1 Kategorisasi Mental Health .....	39
4.3.3.2 Kategorisasi Dukungan Sosial .....	41
4.3.4 Uji Hipotesis.....	43
4.3.4.1 Uji Korelasi Pearson.....	43

4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	45
<b>BAB V.....</b>	<b>47</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabel 3.2 Tabel Blue Print Mental health.....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 3.3 Tabel Blue Print Dukungan Sosial.....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4.1 Profile Responden Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4.2 Hasil Validitas .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 4.3 Validitas skala Mental health .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.4 Validitas skala Dukungan Sosial.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.5 Hasil Uji Coba Skala Mental health .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.6 Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 4.7 Profile Demografis Skala .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.8 hasil Uji Normalitas.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.9 Skor Kategorisasi Mental Health.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Mental health.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.11 Kategori Skor Variabel Mental health .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4.12 Kategorisasi data penelitian variabel mental health .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Dukungan Sosial.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 4.14 Kategori Skor Variabel Dukungan sosial.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4.15 Kategorisasi data penelitian variabel dukungan sosial.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi Pearson.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir .....	20
------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Blueprint Skala Mental Health sebelum tryout.....	52
Lampiran 2 - Blueprint Skala Dukungan Sosial sebelum tryout.....	55
Lampiran 3 - Try out penelitian .....	58
Lampiran 4 - Pengambilan data .....	59
Lampiran 5 - Bukti penyebaran skala penelitian.....	60
Lampiran 6 - Hasil uji validitas dan reliabilitas mental.....	61
Lampiran 7 - Hasil uji validitas dan reliabilitas dukungan sosial .....	63
Lampiran 8 - Hasil uji normalitas .....	65
Lampiran 9 - Hasil uji kategorisasi .....	67
Lampiran 10 - Hasil uji korelasi Pearson .....	68
Lampiran 11 - Tabulasi data skala <i>mental health</i> .....	69
Lampiran 12 - Tabulasi data skala dukungan sosial .....	71
Lampiran 13 - Kartu Bimbingan Skripsi.....	73